A Practical Guide to Rewriting Your Story, Building Resilience, and Finding Direction



PRESSURE TO PURPOSE

الجھنوں سے مقصد تک

IMRAN IRSHAD

-(Dedication) "

To every young soul fighting a silent "
battle against chaos, addiction, and
.pressure

May you find the light, reclaim your
freedom, and walk the path toward
.your true purpose

Title: The Journey from Pressure to Purpose
Author: Imran Irshad

(First Edition: March,2026)

تقریظ

پریشر ٹو پرپز:

آج کا نوجواں ایک ایسے دوراہے پر کھڑا ہے جہاں ایک طرف "شرارِ بولہبی" کی فتنہ سامانیاں ہیں اور دوسری طرف "چراغِ مصطفوی" کی ضیاپاشیاں۔ بظاہر آزاد نظر آنے والا یہ شاہیں صفت نوجواں آج ڈیجیٹل سرابوں، معاشی اسارت اور لایعنیت کے قفس میں اسیر ہو کر اپنی خودی کو فراموش کر چکا ہے۔ فریبِ نظر اور ذہنی انتشار کے اس طوفان میں منزل کا سراغ پانا کارِ دشوار بن گیا ہے۔ یہ کتاب محض اوراق کا مجموعہ نہیں، بلکہ پستیوں سے بلندیوں کی طرف مائل ایک "نردبانِ شعور" (سیڑھی) ہے۔

کیا آپ عصرِ حاضر کے ذہنی کرب اور انزائٹی کے حصار سے نکل کر سکونِ قلب کی تلاش میں ہیں؟ کیا آپ معاشی غلامی کے طوق اتار پھینکنے اور خود مختاری کی شاہراہ پر گامزن ہونے کا عزم رکھتے ہیں؟ کیا آپ بے مقصدیت کی دھند چیر کر اپنے لیے ایک لائقِ رشک رول ماڈل اور نصب العین کے متلاشی ہیں؟ عمران ارشاد صاحب کی یہ فکر انگیز کاوش آپ کے لیے تازیانۂ عبرت بھی ہے اور نویدِ سحر بھی۔ یہ کتاب آپ کا ہاتھ تھام کر آپ کو "pressure"

کے تلاطم سے نکالتی ہے اور ایک جرات مندانہ "purpose" (مقصد) عطا کرتی ہے، تا کہ آپ اپنی تقدیر کے خود ناخدا بن سکیں۔

یا ربِ ذوالجلال! مصنف کے شعور کو تابندگی، قلم کو سوزِ دروں اور لفظوں کو وہ حیاتِ جاودانی عطا کر کہ یہ تحریر مردہ دلوں کے لیے صورِ اسرافیل ثابت ہو۔ نعلینِ حضور ﷺ کے صدقے جس کی برکت سے بنجر ذہنوں میں معرفت کے گلاب کھلتے ہیں۔، عمران ارشاد صاحب کے علم کو عمل کے نور سے، اور عمل کو اخلاص کی خوشبو سے معمور فرما کر اس کتاب کو ان کے لیے صدقۂ جاریہ اور توشۂ آخرت بنا دے۔

آمین بجاہِ سید المرسلین ﷺ! صاحبزادہ پروفیسر محمد مقصود سعید عباسی

سجادہ نشین :دربار عالیہ دہار شریف, آزاد کشمیر۔

پرنسپل اسلامیہ نوابیہ سکول، لاہور۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

عرض مصنف

حمد و ثناء اُس ربِّ کائنات کے لیے جس نے انسان کو عقل، شعور اور اختیار کی نعمت عطا فرمائی اور درود و سلام اس ہادیِ اعظم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم پر جنہوں نے انسان کے ظاہر و باطن دونوں کو روشنی بخشی۔ یہ کتاب کیوں لکھی گئی؟ ہمارے سامنے ایک نئی نسل کھڑی ہے۔ ظاہر اً روشن، مگر باطناً بھٹکی ہوئی،ہاتھوں میں موبائل،ذہنوں میں وساوس، چہروں پر مسکراہٹ، مگر دلوں میں ایک نہ ختم ہونے والی تھکن۔ ہماری آنکھوں کے سامنے وہ نوجوان پروان چڑھ رہے ہیں جن کے پاس تعلیم ہے، مگر سکون نہیں معلومات ہیں، مگر حکمت نہیں، وسائل ہیں، مگر مقصدِ حیات نہیں یہ کتاب اسی درد کا نتیجہ ہے۔ یہ محض نصیحت نہیں بلکہ سوچ،احساس اور عمل کی اصلاح کا سفر ہے۔ ہم نے دیکھا کہ آج کا نوجوان: وقت کے بوجھ تلے پس رہا ہے موازنہ اور مقابلہ بازی نے اس سے خودی چھین لی ہے۔ سوشل میڈیا نے اس کی آنکھوں میں جھوٹی چمک بھر دی ہے۔ گناہ آسان،اور نیکی مشکل محسوس ہونے لگی ہے۔ نماز دل کا سکون بننے کے بجائے ایک ''فرضی ذمہ داری'' بن ک رہ گئی ہے یہ سب کچھ دیکھ کر خاموش رہ جانا ممکن نہ تھا۔ سو، قلم اٹھایا ——بالکل اسی جذبے کے ساتھ جس طرح اہلِ علم نے ہر دور میں امت کے زخموں پر مرہم رکھنے کی کوشش کی۔ یہ کتاب کن مسائل کو چھوتی ہے؟ یہ کتاب نوجوان سے روبرو بیٹھ کر گفتگو کرتی ہے۔ یہ اس سے پوچھتی نہیں،اسے سمجھتی ہے۔اس میں ہم نے: وقت کے ضیاع، مقصدِ زندگی کے گم ہو جانے، موبائل و سوشل میڈیا کی غلامی، نماز میں

سستی، ڈپریشن، بے چینی اور خوف، گناہوں کی لت، کیریئر اور دین کے درمیان توازن یہ سب موضوعات نہ صرف بیان کیے ہیں بلکہ ان کا عملی حل بھی پیش کیا ہے۔ یہ کتاب قاری کو الزام نہیں دیتی — بلکہ اس کا ہاتھ پکڑ کر راستہ دکھاتی ہے، اور کہتی ہے: ''تم قیمتی ہو — تمہاری زندگی بے مقصد نہیں۔'' یہ کتاب وعظ نہیں — رہنمائی ہے ہم نے کوشش کی ہے کہ یہ کتاب: خطبہ نہ بنے، لیکچر نہ محسوس ہو اور محض الفاظ کا انبار نہ ہو بلکہ: دل کو سمجھائے، عقل کو قائل کرے اور عمل کے لیے ابھارے اسی لیے ہر باب میں: ۔1 مسئلہ 2۔اس کی اصل وجہ 3۔قرآن و سنت کا زاویہ 4۔اور عملی منصوبہ ترتیب وار رکھا گیا ہے۔ فکری اور روحانی ربط ہماری روایت میں علم، فکر اور روحانیت ایک دوسرے سے جدا نہیں۔ یہ کتاب اسی ربط کو سمجھاتی ہے: زندگی کا مقصد، رب سے تعلق، دل کی اصلاح عمل کی ترتیب اور یہ باور کراتی ہے کہ: ''اصلاحِ باطن کے بغیر کوئی ترقی مکمل نہیں چاہے وہ دنیا کی ہو یا دین کی۔'' نوجوان کے لیے امید کا پیغام اگرچہ اس کتاب میں مسائل بیان ہوئے ہیں، لیکن یہ کتاب مایوسی کی گفتگو نہیں کرتی۔ یہ نوجوان سے کہتی ہے: تم ناکام نہیں، تمہیں سمت چاہیے تم گرے نہیں، بس تھکے ہو تم کمزور نہیں بلکہ ہر حال میں رب تمہارے ساتھ ہے اور یہ قرآن کی آواز دہراتی ہے: ''اور بے شک اللہ کے ذکر سے دلوں کو اطمینان نصیب ہوتا ہے۔'' آخر میں میں امید کرتا ہوں کہ یہ کتاب: اساتذہ کے لیے رہنمائی، والدین کے لیے س امان ِ فہم و فراست اور نوجوان و ں کے لیے رفاقت ثابت ہوگی۔ اگر یہ کتاب کسی ایک نوجوان کے دل میں امید جگادے، اسے ایک قدم رب کے قریب کردے — تو سمجھئے اس کا حق ادا ہو

گیا۔ اللہ تعالیٰ اس کوشش کو قبول فرمائے اور اسے ہم سب کے لیے باعثِ خیر اور ذریعۂ ہدایت بنائے۔

باب 1

ٹوٹنے سے پہلے — خود کو پہچانو

Before You Break — Know Yourself

نوجوان کیوں ٹوٹ رہا ہے Why Youth Are Breaking?)

دورِ حاضر کے نوجوان کو جن نفسیاتی، فکری اور سماجی مسائل نے گھیر لیا ہے، ان کی فہرست بہت طویل ہے۔ یہ مسائل الگ الگ نہیں —— بلکہ ایک زنجیر کی طرح جڑے ہوئے ہیں۔ لادینیت ، بے مقصدیت پیدا کرتی ہے , بے مقصدیت ڈپریشن کو جنم دیتی ہے۔ ڈپریشن ← مایوسی میں بدل جاتا ہے۔ اور پھر نوجوان کہتا ہے: ''مجھ سے کچھ نہیں ہو سکتا...'' ''زندگی بے فائدہ ہے... میں نے زندہ رہ کر کیا کر لینا ہے؟ میرا تو مر جانا ہی بہتر ہے؟'' حقیقت یہ ہے: جب انسان اپنی روح، اپنے رب، اور اپنے مقصد سے کٹ جاتا ہے —— تو وہ ٹوٹنے لگتا ہے۔ عصر حاضر کا نوجوان جن مسائل و چیلنجز سے دوچار ہے انہیں چار حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ آیئے —— ان مسائل کو ترتیب سے سمجھتے ہیں۔

فکری و اعتقادی مسائل(Intellectual & Spiritual Issues)

◆ لادینیت اور تشکیک (Atheism and Skepticism)

آج کے نوجوان کے ذہن میں اٹھنے والے شکوک وشبہات محض بغاوت نہیں بلکہ اکثر صورتوں میں ان سوالات کے جوابات نہ ملنے کا نتیجہ ہوتے ہیں جو جدید سائنس اور فلسفہ پیدا کر رہے ہیں۔مادہ پرستی (Materialism) کے اس دور میں "خدا" کے تصور کو ایک قدیم کہانی بنا کر پیش کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے، جس کے نتیجے میں نوجوان ذہنی انتشار کا شکار ہو کر الحاد کی طرف مائل ہو رہے ہیں۔

لادینیت کے مقابلے کے لیے عملی تجاویز:

مطالعہ: صرف سنی سنائی باتوں پر یقین نہ کریں، بلکہ مستند مذہبی اسکالرز اور جدید فلاسفہ کو پڑھیں۔ سوال پوچھنے کی آزادی: اپنے شکوک کو چھپانے کے بجائے ان پر علمی بحث کریں۔ تخلیق پر غور: کائنات اور انسانی جسم کی پیچیدگی (مثلاًDNA کا نظام) پر غور کریں، جو پکار پکار کر کہہ رہا ہے کہ "کوئی ہے جو نظامِ ہستی چلا رہا ہے"۔ آج نوجوان سوچتا ہے: ''دین تو صرف رسومات ہے...'' ''خدا کو کیا ضرورت ہے میری زندگی میں مداخلت کی؟ میری عبادت کرنے سے کوئی فرق نہیں پڑتا، میری عبادت کرنے نہ کرنے سے خدا کو کوئی فائدہ یا نقصان نہیں پہنچتا'' یہ سوچ وہاں پیدا ہوتی ہے جہاں دین کو علم کے بغیر سنا جاتا ہے مذہب کو صرف ''کلچر'' سمجھا جاتا ہے سوشل میڈیا کے شکوک دل میں بیٹھ جاتے ہیں۔مادہ پرستی کے صحرا میں سکون کا راستہ (The Search for Spirituality in a Materialistic World)ہے۔

یہ حصہ اس لیے اہم ہے کیونکہ لادینیت اور تشکیک کے بعد نوجوان کے اندر جو خلا پیدا ہوتا ہے، اسے صرف "روحانیت" ہی پر کر سکتی ہے۔

روحانیت کی تلاش(The Search for Spirituality)

آج کا نوجوان مادی طور پر گذشتہ نسلوں سے زیادہ آسودہ ہے ـــــ اس کے پاس بہتر ٹیکنالوجی، بہتر خوراک اور تیز تر مواصلات ہیں ـــــ لیکن اس کے باوجود وہ ذہنی دباؤ، بے چینی اور "مقصد کی کمی" کا شکار ہے۔ یہ ثابت کرتا ہے کہ انسان صرف گوشت پوست کا مجموعہ نہیں بلکہ اس کے اندر ایک "روح" بھی ہے جس کی اپنی غذائی ضروریات ہیں۔

1. مادہ پرستی کا فریب (The Illusion of Materialism)

ہمیں سکھایا جاتا ہے کہ بڑی گاڑی، بڑا گھر اور مہنگا فون ہمیں خوشی دے گا۔ لیکن جیسے ہی ہم یہ چیزیں حاصل کر لیتے ہیں، خوشی کا احساس چند دنوں میں ختم ہو جاتا ہے اور ہم مزید کی ہوس میں لگ جاتے ہیں۔ روحانیت ہمیں سکھاتی ہے کہ خوشی "باہر" کی چیزوں میں نہیں بلکہ "اندر" کے اطمینان میں ہے۔

2. مذہب اور روحانیت کا تعلق(Religion & Spirituality)

بہت سے نوجوان مذہب کو صرف "پابندیوں کا مجموعہ" سمجھتے ہیں۔ اس باب میں ہمیں یہ واضح کرنا ہے کہ مذہب ایک فریم ورک ہے: جو آپ کو راستہ دکھاتا ہے۔ روحانیت اس کا تجربہ ہے: جو آپ کے دل کو اللہ کی یاد سے سکون بخشتا ہے۔ روحانیت کے بغیر

مذہب صرف ایک جسم ہے جس میں روح نہیں، اور مذہب کے بغیر روحانیت ایک ایسی منزل ہے جس کا کوئی نقشہ نہیں۔

3. جدید دور میں روحانیت کے عملی طریقے (Practical Steps)

نوجوانوں کے لیے روحانیت کا مطلب غاروں میں جانا نہیں، بلکہ اپنی مصروف زندگی میں یہ طریقے اپنانا ہے مراقبہ اور نماز (Mindfulness and Prayer) پانچ وقت کی نماز کو محض ایک مشق کے بجائے خالق سے گفتگو کا ذریعہ بنانا۔ شکر گزاری (Gratitude) جو نہیں ہے اس پر رونے کے بجائے، جو ہے اس پر شکر کرنا انسان کے اندر سے "احساسِ محرومی" ختم کر دیتا ہے۔ خلقِ خدا کی خدمت: دوسروں کے کام آنا روح کو وہ بالیدگی دیتا ہے جو دنیا کی کوئی اور چیز نہیں دے سکتی۔

اہم سوالات اور جوابات (Key Questions & Answers)

سوال 1: کیا سکون کے لیے مذہب ضروری ہے؟ کیا میں صرف یوگا یا میڈیٹیشن سے سکون نہیں پا سکتا؟

جواب: یوگا یا دنیاوی مراقبہ وقتی طور پر ذہنی تناؤ کم کر سکتے ہیں، لیکن وہ زندگی کے بڑے سوالات (میں کیوں آیا ہوں؟ مرنے کے بعد کیا ہوگا؟) کا جواب نہیں دیتے۔ حقیقی اور مستقل سکون "تعلق باللہ" (خالق سے جڑنے) میں ہے، کیونکہ وہی روح کا اصل مرکز ہے۔

سوال 2: مجھے عبادت میں دل نہیں لگتا، میں روحانیت کیسے محسوس کروں؟

جواب: یہ ایک فطری مرحلہ ہے۔ جیسے جسمانی ورزش شروع میں بوجھ لگتی ہے، ویسے ہی روحانیت کے لیے بھی صبر اور مشق چاہیے۔ عبادت کو "فرض کی ادائیگی" کے بجائے "محبت کی ملاقات" سمجھ کر کریں تو دل لگنا شروع ہو جاتا ہے۔

سوال 3: کیا روحانی ہونے کا مطلب دنیا چھوڑنا ہے؟

جواب: ہر گز نہیں! اسلام کی روحانیت "رہبانیت" (دنیا چھوڑنے) کی نفی کرتی ہے۔ اصل کمال یہ ہے کہ آپ دنیا کے بازار میں ہوں، تجارت کریں، پڑھائی کریں، سیاست کریں، لیکن آپ کا دل اللہ کی یاد سے غافل نہ ہو۔ اسے "خلوت در انجمن" کہتے ہیں۔

خلاصہ کلام(Summary)

نوجوان کو یہ سمجھنا ہوگا کہ لادینیت اسے صرف "سوالات" دیتی ہے، جبکہ روحانیت اسے "جوابات اور سکون" عطا کرتی ہے۔ مادہ پرستی ایک پیاس ہے جو کبھی نہیں بجھتی، اور روحانیت وہ چشمہ ہے جو انسان کو خود کفیل کر دیتا ہے۔

دین اور دنیا میں عدم توازن: "دو کشتیوں کا مسافر" (Imbalance Between Religion & Worldly Life — "Passenger of Two Boats") دین اور دنیا کو متضاد سمجھ لینا — اصل خرابی ہے۔ جب یہ توازن ٹوٹتا ہے: شخصیت بکھر جاتی ہے۔ ذہن دو حصّوں میں بٹ جاتا ہے۔ انسان نہ دنیا کا رہتا ہے نہ دین کا ڈاکٹر علامہ محمد اقبال رحمۃاللہ علیہ کہتے ہیں: خرد نے کہہ بھی دیا لاالہ تو کیا حاصل دل و نگاہ مسلماں نہیں تو کچھ بھی نہیں جدا ہو دیں سیاست سے تو رہ جاتی ہے چنگیزی

مادیت پرستی:

صرف ''کمانا—کمانا—کمانا'' مقصد بن جائے اور سجدے کی لذت دعا کا ذوق، رب پر توکل، سب غائب ہو جائے—تو انسان مشین بن جاتا ہے۔ مذہب کو صرف رسومات تک محدود کرنے کا نتیجہ: نماز—کے ساتھ جھوٹ، روزہ—کے ساتھ دھوکہ عبادت کے ساتھ خیانت یہ دین و دنیا کا ایسا بگاڑ ہے جو انسان کو اندر سے توڑ دیتا ہے۔ رہبانیت یا انتہا پسندی، کچھ سمجھتے ہیں دنیا چھوڑ دو ذمہ داریوں سے بھاگ جاؤ اسلام اس سوچ کو رد کرتا ہے۔ اور دین کو صرف نماز روزہ کی حد تک، تو وہ حقیقتاً ٹوٹ جاتا ہے۔

دین ہمیں یہیں دنیا میں بھی ایک مکمل نظام دیتا ہے—جو ہمیں سکھاتا ہے کہ دنیا کے کام پورے ایمان کے ساتھ کرو عبادات کو صرف رسومات نہ بننے دو، دنیا اور دین میں توازن برقرار رکھو ڈاکٹر حسین محی الدین نے فرمایا ہے: ہاتھ (کارول) کام کی طرف دل (یارول) اللہ کے ساتھ—یعنی دنیا میں رہتے ہوئے کوئی بھی کام کریں اس کا مقصود رضائے الٰہی ہو۔ یہی زندگی کا اصل حسین توازن ہے، یہی اصول وہ ہے جو انسان کو اندر سے مضبوط بناتا ہے، نہ کہ صرف دکھاوے کے عمل یا بے مقصد مصروفیت۔

◆ بے مقصدیت (Aimlessness)

بے مقصد زندگی انسان کو اندر سے خالی کر دیتی ہے۔ نفسیات کی زبان میں اسے "Existential Vacuum" کہتے ہیں۔

مثالیں:

1. نفسیاتی ریسرچ: "وکٹر فرینکل اور مقصد کی طاقت"

دوسری جنگِ عظیم کے دوران ایک ماہرِ نفسیات وکٹر فرینکل (Viktor Frankl) کو نازیوں کے کیمپوں میں قید کیا گیا۔ وہاں اس نے دیکھا کہ وہ قیدی جو جسمانی طور پر مضبوط تھے، جلد مر گئے، لیکن وہ قیدی جو کمزور تھے مگر ان کے پاس جینے کا کوئی مقصد تھا، وہ سخت حالات میں بھی بچ گئے۔

نتیجہ: انسان کو خوشی سے زیادہ "مقصد" کی ضرورت ہوتی ہے۔ مقصد کے بغیر انسان کا مدافعتی نظام (Immune System) بھی کمزور پڑ جاتا ہے۔

2. سبق آموز کہانی: "ہوا کا رخ اور کشتی" ایک نوجوان ایک ملاح کے پاس گیا اور پوچھا، "مجھے اپنی زندگی میں سکون نہیں مل رہا، میں بہت محنت کرتا ہوں لیکن کہیں پہنچ نہیں پاتا۔" ملاح نے پوچھا، "تمہاری منزل کیا ہے؟" نوجوان نے کہا، "مجھے نہیں معلوم، بس میں چل رہا ہوں۔" ملاح مسکرایا اور کہا: جس کشتی کو یہ نہ پتہ ہو کہ اسے کس بندرگاہ پر جانا ہے، اس کے لیے کوئی بھی ہوا موافق (Favorable) نہیں ہوتی۔

3. **سائنسی نکتہ:** "ڈوپامین کا جال" (The Dopamine Loop)

جب زندگی میں کوئی بڑا مقصد نہ ہو، تو دماغ سستی خوشی ڈھونڈتا ہے (سوشل میڈیا، گیمز یا فضول باتیں)۔ اسے سائنس میں Cheap Dopamine کہتے ہیں۔

اہم نکات:

مقصد قطب نما(Compass): جیسے صحرا میں نقشہ نہ ہو تو انسان گول گول گھوم کر وہیں واپس آ جاتا ہے، بے مقصد زندگی بھی سالوں کی محنت کے بعد وہیں کھڑی ہوتی ہے۔

بڑی کامیابی بمقابلہ مقصد: ضروری نہیں کہ مقصد "دنیا فتح کرنا" ہو۔ ایک طالب علم کے لیے "بہترین گریڈز" یا ایک باپ کے لیے "بچوں کی اچھی تربیت" بھی ایک عظیم مقصد ہے۔ خالی برتن کی مثال: خالی برتن میں کچرا جلدی جمع ہوتا ہے۔ اسی طرح بے مقصد ذہن میں منفی خیالات، حسد اور خوف بہت جلدی جگہ بنا لیتے ہیں۔ یادگار مثال: "آئس برگ(Iceberg) کی طرح نہ بنیں": آئس برگ سمندر میں تیرتا رہتا ہے، اسے نہیں معلوم وہ کہاں جا رہا ہے، اسے سمندر کی لہریں جہاں لے جائیں وہ چلا جاتا ہے اور آخر کار پگھل کر ختم ہو جاتا ہے۔ لیکن ایک جہاز اپنا راستہ خود بناتا ہے کیونکہ اس کے پاس ایک منزل ہوتی ہے۔

خلاصہ کلام:summary

بے مقصدیت ایک ایسی بیماری ہے جو انسان کو زندہ تو رکھتی ہے مگر اسے "زندہ دلی" سے محروم کر دیتی ہے۔ اگر آپ جاننا چاہتے ہیں کہ آپ کا مقصد کیا ہے تو خود سے یہ سوال پوچھیں: "اگر آپ کے پاس صرف ایک سال باقی ہو، تو وہ کون سا ایک کام ہے جو آپ ہر حال میں مکمل کرنا چاہیں گے ؟" وہی آپ کا حقیقی مقصد ہو سکتا ہے۔ نوجوان کا سب سے بڑا سوال: ''میں کیوں زندہ ہوں؟'' بغیر مقصد کے: دن گزرتے ہیں، زندگی آگے نہیں

بڑھتی، ڈپریشن بڑھتا ہے، قرآن کہتا ہے: ''کیا تم نے یہ گمان کر رکھا ہے کہ ہم نے تمہیں بیکار پیدا کیا؟'' مثال — یونیورسٹی کا لڑکا:

ایک اسٹوڈنٹ کہتا ہے: ''پاس ہو جاؤں — بس کافی ہے۔''

لیکن اندر خوف، عدم اعتماد، ٹوٹا ہوا حوصلہ، مثال — کسان، محنت کرتا ہے — مگر سوچتا ہے: ''میری زندگی کا انجام کیا؟'' جب مقصد واضح نہ ہو — محنت کا ذائقہ بھی ختم ہو جاتا ہے'' صرف دن گزارنا زندگی کا مقصد تلاش کرنا(Finding Life (Purpose

زندگی کا مقصد تلاش کرنا کوئی جادوئی عمل نہیں، بلکہ یہ خود کو پہچاننے کا ایک سفر ہے۔

چار سادہ طریقے:

1. "اکیگائی" (Ikigai) کا جاپانی فارمولا آپ کو کس کام سے محبت ہے؟ (Passion) آپ کس کام میں ماہر ہیں؟ (Profession) دنیا کو کس چیز کی ضرورت ہے؟ (Mission) آپ کو کس کام کے پیسے مل سکتے ہیں؟ (Vocation)

2. "آخری وقت" کا تصور (The Eulogy Exercise)

تصور کریں کہ آپ کی زندگی کا آخری دن ہے اور آپ کے قریبی لوگ آپ کے بارے میں بات کر رہے ہیں۔ جو الفاظ آپ سننا چاہتے ہیں، وہی آپ کی زندگی کا اصل مقصد ہونا چاہیے۔

3. "تکلیف" کا انتخاب (Choose Your Struggle)

جس کام کی "تکلیف" آپ کو "خوشی" دے، سمجھ لیں وہی آپ کا راستہ ہے۔

4. اپنے "بچپن کے شوق" کی طرف لوٹیں

اکثر بڑے مقاصد ان چھوٹے شوقوں میں چھپے ہوتے ہیں جنہیں ہم نے "بڑے ہونے" کے چکر میں چھوڑ دیا ہوتا ہے۔

اہم نوٹ:

چھوٹے مقاصد (Short-term Goals) سے شروع کریں۔ آج کا دن بہترین گزارنا بھی ایک مقصد ہے۔ زندگی بامقصد بنائیں (Living a Purposeful Life) آئن سٹائن نے کہا: ''اپنی زندگی کو ایک مقصد کے ساتھ باندھ دو تمہاری زندگی ضائع نہیں ہوگی۔''

حل:

زندگی کا مقصد لکھو، روزانہ اپنے عمل کو مقصد کے ساتھ جوڑو عبادت + خدمت = مضبوط انسان۔ مثال یونیورسٹی کا لڑکا روز 10 منٹ قرآن روز کچھ نیا سیکھنا روز کسی کی مدد چند ماہ بعد اس کی شخصیت بدل گئی — کیونکہ مقصد مل گیا۔ عملی مشقیں (Spiritual Reset) میز یا ڈائری پر یہ سوال لکھیں:

1۔ میں کون ہوں؟

2۔ مجھے اللہ نے کیوں پیدا کیا؟

3۔ میں دنیا کے لیے کیا فائدہ بن سکتا ہوں

2. نفسیاتی بحران(Psychological Crises)◆ شدید انزائٹی

(Severe Anxiety) یہ دور رفتار کا دور ہے —ہر طرف دوڑ، مقابلہ، دباؤ، توقعات۔ نوجوان کے دل میں ہر وقت سوال اٹھتا ہے: میں کہاں کھڑا ہوں؟ سب مجھ سے آگے کیوں نکل رہے ہیں؟ میں کیوں پیچھے رہ گیا ہوں؟ یہی سوال —آہستہ آہستہ دباؤ، بے چینی اور پھر ڈپریشن کو جنم دیتا ہے۔ "کیا ہوگا؟" —انزائٹی

(Anxiety) ہر وقت خوف:

کیا ہوگا؟ کل کیسا ہوگا؟ لوگ کیا کہیں گے؟ یہی ذہن کو قید کر دیتا ہے۔

واقعہ غارِ ثور

ہجرت کے وقت: دشمن قریب خطرہ سامنے حضرت ابو بکرؓ گھبرائے —نبی ﷺ نے فرمایا: "غم نہ کرو —اللہ ہمارے ساتھ ہے۔" یہ جملہ —انسان کی روح کو مضبوط کر دیتا ہے۔

حل:

اللہ پر اعتماد، مثبت سوچ، کوشش مگر نتیجہ اللہ پر چھوڑ دو

اصلاحی اصول:

"مسئلہ نہیں —مسئلے کے بارے میں سوچنے کا طریقہ ہمیں توڑ دیتا ہے۔"

اسلام یہی کہتا ہے: "اللہ پر بھروسہ کرو اگر ایمان والے ہو۔" (آلِ عمران)

یعنی —— نتیجہ اللہ کے ہاتھ میں، محنت ہمارے ہاتھ میں۔ ◈ ڈپریشن اور اداسی

(Depression & Sadness)

اداسی (Sadness):

یہ ایک عارضی جذباتی حالت ہے، جیسے کسی دکھ بھری خبر یا نقصان کے بعد انسان اداس ہو جائے۔ یہ عام زندگی کا حصہ ہے اور وقت کے ساتھ ختم ہو سکتی ہے۔

ڈپریشن (Depression):

یہ اداسی سے زیادہ شدید اور طویل عرصے تک رہنے والی حالت ہے۔ اس میں انسان مسلسل مایوسی، بے حوصلگی، تھکن، اور دلچسپی ختم ہونے جیسی علامات محسوس کرتا ہے۔

یعنی اداسی اور ڈپریشن ایک دوسرے سے جڑے ہیں: اکثر ڈپریشن کا آغاز چھوٹی چھوٹی اداسیوں سے ہوتا ہے، لیکن اگر یہ بڑھ جائے اور مسلسل رہے تو اسے ڈپریشن کہتے ہیں۔

کبھی ماضی کی غلطیاں 💔 رشتوں کے زخم غربت یا مسائل انسان کو اندر سے توڑ دیتے ہیں۔

نوٹ: صحابہ کرام بھی کبھی غمگیں ہوتے —— اسلام غم کو برا نہیں کہتا —— بلکہ اس کا راستہ سکھاتا ہے۔ ڈپریشن سے نکلنے کے لیے بہترین ہتھیار: صبر، توکل، دعا، مثبت سوچ

◆ احساسِ کمتری (Inferiority Complex)

نفسیات (Psychology) کی دنیا میں ایک بہت مشہور تجربہ ہے جسے "The Scar Experiment" کہا جاتا ہے۔ یہ تجربہ 1985-1986 میں ڈارٹمتھ

کالج (Dartmouth College) کے محقق رابرٹ کلِک (Robert Kleck) اور ان کے ساتھیوں نے کیا۔

مقصد

یہ ثابت کرنا تھا کہ ہم دنیا کو ویسے نہیں دیکھتے جیسی وہ ہے، بلکہ ویسے دیکھتے ہیں جیسے ہم خود اندر سے محسوس کر رہے ہوتے ہیں۔

تجربے کی تفصیلات:

چند رضاکاروں کے چہروں پر بدنما "زخم کا نشان" بنایا گیا۔

انہیں آئینے میں دکھایا گیا تاکہ یقین ہو جائے کہ وہ بدنما لگ رہے ہیں۔

آخری ٹچ (اصل چال) جب رضاکار باہر گئے، میک اپ آرٹسٹ نے نشان صاف کر دیا، مگر رضاکار کو لگ رہا تھا کہ ابھی بھی بدنمایاں۔

میل جول: رضاکار اجنبیوں سے ملنے گئے اور لوگوں کے رویے کو نوٹ کیا۔

حیران کن نتائج: لوگوں کا رویہ سرد محسوس ہوا۔ لوگ مسلسل "نشان" کو گھور رہے تھے بات کرتے وقت جھجک محسوس ہوئی حقیقت چونکہ چہرے پر کوئی نشان نہیں تھا، لوگ بالکل نارمل تھے۔ لیکن رضاکار نے خود کو بدنما سمجھا، اس لیے ہر چیز کو منفی لیا۔

سبق:

ہماری اپنی کمتری کا احساس (Insecurity) ہمارے ارد گرد کے ماحول کے بارے میں ہماری سوچ بدل دیتا ہے۔

لوگ اکثر ہمیں ویسا جج نہیں کر رہے جیسا ہم اپنے بارے میں سوچتے ہیں۔

جدید مثال:

جب نوجوان دیکھتا ہے، کسی کے نمبر زیادہ, کسی کی شکل بہتر, کسی کے پاس پیسہ, کسی کے پاس گاڑی۔

دل کہتا ہے:

''میں کم ہوں...'' حالانکہ اللہ نے ہر انسان کو منفرد بنایا ہے۔

رسول ﷺ نے فرمایا:

''اللہ تمہیں تمہاری شکل نہیں — تمہارے دل اور نیتوں کو دیکھتا ہے۔''

حل:

ماضی کو چھوڑنا، حال میں جینا، مسلسل محنت

رسول ﷺ نے فرمایا: ''مومن کے لیے ہر حال خیر ہے۔ ہر وقت ''میں کم ہوں۔ یہ سوچ ہمت توڑتی ہے مستقبل روک دیتی ہے وقت سب کے پاس برابر ہے فرق ترجیحات کا ہے۔ یعنی اگر ترجیحات درست کر لو زندگی بدل جاتی ہے۔

عملی مشقیں (Mind Therapy)

روز 3 چیزیں لکھیں: آج میں نے کیا اچھا کیا، اللہ نے مجھ پر کون سی نعمت کی کل کس چیز میں بہتر بنوں گا۔

اضافی مشقیں:

،،شکر،، جرنل روز نعمتیں لکھیں ود کو معاف کرو، اپنی محنت پر توجہ لوگوں پر نہیں یہ مشقیں اندرونی مضبوطی دیتی ہیں۔

سماجی اور موازنے کے مسائل(Social & Comparison Issues)

موازنہ (Comparison)کا مرض(The Disease of (Comparison

جب ہم اپنے آپ کو دوسروں کے معیار سے تولنے لگتے ہیں، تو خود اعتمادی ٹوٹنے لگتی ہے۔

نمبر اور کامیابی

مثال کے طور پر: کلاس میں کسی کے 95% نمبر آجاتے ہیں اور آپ کے 70% پر دل میں فوراً آواز آتی ہے میں کم ہوں... میں کچھ نہیں کر سکتا... حالانکہ یہ نمبر صرف ایک مرحلے کی کارکردگی ہیں، آپ کی حیثیت یا قدر کا معیار نہیں۔ اسی طرح، سوشل میڈیا پر دوستوں ک ی نئ گاڑیاں بیرونِ ملک دورے جلدی اعلیٰ عہدے دیکھ کر دل کہتا ہے:

میرے نصیب خراب ہیں... جس سے احساسِ کمتری بڑھتا ہے — اور انسان خود کو ناکام سمجھنے لگتا ہے، حالانکہ وہ سب ظاہر ہے — حقیقت نہیں۔ مثال سرمایہ دار ظاہر میں امیر اندر سے بے سکون۔ ایک عام نوجوان: سب مجھ سے آگے ہیں — میں پیچھے ہوں۔ یہی سوچ ٹوٹ پھوٹ بڑھاتی ہے۔ موازنہ (Comparison): خوشی کا قاتل اور فکری رکاوٹ(Killer of Joy & Mental Barrier)موازنہ ایک

ایسا زہر ہے جو انسان کی شخصیت کو اندر سے کھوکھلا کر دیتا ہے۔ جب ہم اپنی زندگی کی پیمائش دوسروں کے معیار پر کرتے ہیں، تو ہم اپنی اصل سمت کھو بیٹھتے ہیں۔

موازنہ کے نقصانات:

1 ۔خوشی کا قتل(Assassination of Joy)

موازنہ براہِ راست ہماری خوشی پر وار کرتا ہے۔

جب آپ اپنی کسی کامیابی پر خوش ہوتے ہیں اور اچانک کسی دوسرے کی " بڑی کامیابی " دیکھتے ہیں، تو آپ کی خوشی فوراً پھیکی پڑ جاتی ہے۔

2۔ذہنی انتشار اور قوت ارادی کا خاتمہ(Mental Chaos & Loss of Willpower)نوجوان مسلسل دوسروں کے انتخاب کو دیکھتا رہتا ہے، تو وہ اپنے فیصلوں کے بارے میں شک(Self-doubt)کا شکار ہو جاتا ہے۔ نفسیاتی طور پر اسے "فیصلہ سازی کا جمود" کہتے ہیں۔

3۔ تخلیقی صلاحیتوں کا ضیاع (Loss of Creativity)موازنہ انسان کو " نقل "(Imitation) پر مجبور کرتا ہے۔ آپ ایک "اصل "(Original) انسان بننے کے بجائے کسی دوسرے کا "سایہ "بن جاتے ہیں۔

4۔اندرونی محرک(Drive) کا ختم ہونا جب کام کی بنیاد موازنہ ہو، تو انسان صرف دوسروں کو دکھانے یا برابر آنے کے لیے محنت کرتا ہے۔ حقیقی کامیابی وہ ہے جو آپ کے اپنے اندرونی شوق اور مقصد سے وابستہ ہو، نہ کہ کسی دوسرے سے آگے نکلنے کی ہوس

سے۔ موازنہ چھوڑیں، خود کو پائیں (Stop Comparing, Find Yourself)

موازنہ آپ کو ایک ایسی دوڑ میں دوڑاتا ہے جس کی کوئی فنش لائن نہیں ہے۔ آپ کی اصل جیت یہ ہے کہ آپ اپنے "آج" کو اپنے "گزرے کل" سے بہتر بنائیں۔

مجھے لگتا ہے سب کے پاس مجھ سے زیادہ ہے... سب لوگ مجھ سے آگے نکل رہے ہیں... اور میں پیچھے رہ گیا ہوں! یہ خوف زیادہ تر اس وقت پیدا ہوتا ہے جب ہم دوسروں کی زندگی دیکھتے ہیں (سوشل میڈیا پر) اپنی زندگی کو اس سے کم تر سمجھنے لگتے ہیں آہستہ آہستہ دل بے چین رہتا ہے، فیصلے کمزور ہو جاتے ہیں، خوشی ختم ہونے لگتی ہے انسان ہمیشہ دوڑ میں رہتا ہے — سکون میں نہیں۔ قاسم علی شاہ: ''اپنے آپ کو دوسرے سے نہیں، کل کے اپنے آپ سے موازنہ کرو۔

''فومو (FOMO): کچھ کھو دینے کا خوف(Fear Of Missing Out) "فومو" ایک نفسیاتی کیفیت ہے جس میں انسان کو مسلسل ڈر لگا رہتا ہے کہ وہ کسی اہم سماجی تجربے، موقع یا ایونٹ سے محروم رہ گیا ہے۔

یہ خوف اس وقت اور شدید ہو جاتا ہے جب وہ دوسروں کی "مثالی زندگیوں" کو دیکھتا ہے۔

FOMO کہاں نظر آتا ہے؟

1. طالب علم دوست نئی موبائل، نئی گاڑی، باہر کا ٹور دیکھ کر میرے پاس کچھ نہیں... میں ناکام ہوں اصل کامیابی: علم، کردار، محنت — چیزوں میں نہیں۔

2 ۔ بزنس مین/سرمایہ دار کسی اور کا کاروبار تیزی سے چلتا دیکھتا ہے میں پیچھے رہ گیا ہوں مجھے بھی فوری رسک لینا چاہیے پھر جلد بازی، غلط سرمایہ کاری، قرض، نقصان۔

3 ۔ کسان پڑوسی کھاد زیادہ ڈال کر فصل بڑھاتا ہے—وہ بھی ڈر جاتا ہے۔

''اگر میں نے ایسا نہ کیا تو میری فصل کم رہ جائے گی دہرائی بغیر سمجھ کے—فصل خراب ہو جاتی ہے۔

□ 4. عام نوجوان دوست بیرونِ ملک چلے گئے، کوئی افسر بن گیا، کوئی کاروباری —وہ سوچتا ہے میری زندگی بیکار ہے! حالانکہ ہر کسی کی زندگی کا اپنا ٹائم ٹیبل ہوتا ہے۔

چھوٹی کہانی (A Short Story) ایک نوجوان نے درخت لگایا۔ قریب ہی اس کے دوست نے بھی درخت لگایا، لیکن دوست روز روز مٹی ہٹاتا، جڑیں دیکھتا: بڑھ کیوں نہیں رہا؟ چند دن بعد درخت مر گیا۔ پہلا نوجوان خاموشی سے پانی دیتا رہا۔ وقت گزرا —اس کا درخت سایہ دار ہو گیا۔

جو چیزیں آہستہ بڑھتی ہیں —وہی پائیدار ہوتی ہیں۔ جلد بازی، شک اور FOMO —جڑیں کاٹ دیتا ہے۔ اسٹیفن کووی کہتا ہے: ''کامیابی رفتار نہیں —سمت کا نام ہے۔'' اسلامی زاویہ (Islamic Perspective) جو ملا ہے—وہ بھی نعمت ہے جو نہیں ملا—شاید وہ ہمارے حق میں بہتر نہیں تھا۔

حدیث :

''اصل غنی وہ ہے جو دل کا غنی ہو۔'' (صحیح بخاری، حدیث 6446)

یعنی: دل مطمئن ہو—تو انسان امیر ہے، چاہے پاس کم ہی کیوں نہ ہو۔

FOMO ⬣ کے نقصان

بے چینی/ٹینشن غلط فیصلے انسانیت سے زیادہ ''ریس'' اہم ہو جانا ناشکری زندگی سے عدم اطمینان

نفسیاتی سبق:

"انسان کو اس کے وہم اتنی تکلیف دیتے ہیں جتنی حقیقت میں کوئی دشمن نہیں دے سکتا۔"

FOMO سے نکلنے کے سادہ طریقے

□ 1 اپنا مقصد واضح کرو میں کون سا انسان بننا چاہتا ہوں؟''

□ 2۔اپنی نعمتیں لکھو روز 5 نعمتیں —اللہ پر شکر بڑھتا ہے، FOMO کم ہوتا ہے۔

□ 3. سوشل میڈیا **محدود** کرو: روز کے 30–40 منٹ کافی ہیں۔

4. اپنا موازنہ صرف ''خود سے'' کرو: کل سے بہتر — یہی ترقی ہے۔

□ 5. صبر + محنت فوری کامیابی خواب ہے —اصل کامیابی تسلسل ہے۔

🌱 اللہ ہر انسان کو الگ راستہ دیتا ہے۔ 🌱 کچھ لوگ جلدی کامیاب ہوتے ہیں —کچھ دیر سے۔ 🌱 جو اندر سے مضبوط ہوتا ہے —وہ کبھی نہیں ہارتا۔

قرآنی اصول ہے:

''اگر تم شکر کرو گے تو میں تمہیں اور دوں گا'' (سورہ ابراہیم، آیت 7)

FOMO ⬣ کے نقصان

بے چینی/ٹینشن غلط فیصلے انسانیت سے زیادہ ''ریس'' اہم ہو جانا ناشکری زندگی سے

عدم اطمینان

نفسیاتی سبق:

"انسان کو اس کے وہم اتنی تکلیف دیتے ہیں جتنی حقیقت میں کوئی دشمن نہیں دے

سکتا۔"

FOMO سے نکلنے کے سادہ طریقے

□ 1 اپنا مقصد واضح کرو میں کون سا انسان بننا چاہتا ہوں ؟''

□2۔اپنی نعمتیں لکھو روز 5 نعمتیں —اللہ پر شکر بڑھتا ہے، FOMO کم ہوتا

ہے۔

□3. سوشل میڈیا **محدود** کرو: روز کے 30–40 منٹ کافی ہیں۔

4. اپنا موازنہ صرف ''خود سے'' کرو: کل سے بہتر — یہی ترقی ہے۔

□5. صبر + محنت فوری کامیابی خواب ہے —اصل کامیابی تسلسل ہے۔

🌱 اللہ ہر انسان کو الگ راستہ دیتا ہے۔ 🌱 کچھ لوگ جلدی کامیاب ہوتے ہیں —کچھ

دیر سے۔ 🌱 جو اندر سے مضبوط ہوتا ہے —وہ کبھی نہیں ہارتا۔

قرآنی اصول ہے:

''اگر تم شکر کرو گے تو میں تمہیں اور دوں گا'' (سورہ ابراہیم، آیت 7)

حل اور عملی مشقیں

اصل زندگی آفلائن ہے۔ عملی مشقیں (Point 3 کے لیے):

24 گھنٹے —سوشل میڈیا محدود ہر ہفتہ —اہلخانہ سے ملاقات روز 15 منٹ —کتاب

انسان دوبارہ اصل زندگی کی طرف پلٹتا ہے۔

عملی اور پیشہ ورانہ مسائل (Practical & Career Issues) ◆ ناکامی کا خوف (Fear of Failure / Atychiphobia) نفسیات میں " Fear of Failure" یا Atychiphobia کہا جاتا ہے۔ یہ بالکل ویسا ہی ہے جیسے کوئی جہاز کے حادثے کے ڈر سے سفر ہی نہ کرے، حالانکہ جہاز اسے منزل پر تیزی سے پہنچا سکتا ہے۔ ناکامی کے خوف کی وجہ سے کام نہ کرنے پر کچھ اہم ریسرچ اور حقائق درج ذیل ہیں جو آپ استعمال کر سکتے ہیں:

1. "پرفیکشنزم" کا جال (Perfectionism Trap)

تحقیق بتاتی ہے کہ اکثر لوگ کام اس لیے نہیں رکتے کہ وہ سست ہوتے ہیں، بلکہ اس لیے رکتے ہیں کہ وہ "پرفیکٹ" کرنا چاہتے ہیں۔ انہیں ڈر ہوتا ہے کہ اگر نتیجہ 100% نہ نکلا تو لوگ کیا کہیں گے۔

ریسرچ:

نفسیات کے ماہرین کے مطابق، ناکامی کا خوف انسان کی تخلیقی صلاحیت (Creativity) کو مفلوج کر دیتا ہے۔ جب ہم ناکامی سے ڈرتے ہیں، تو ہمارا دماغ "Survival Mode" میں چلا جاتا ہے اور ہم نئے تجربات کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔

2. پچھتاوا بمقابلہ ناکامی (Regret vs Failure) ایک مشہور تحقیق (بذریعہ Bronnie Ware) جو ایسے لوگوں پر کی گئی جو اپنی زندگی کے آخری ایام میں تھے، اس میں یہ بات سامنے آئی کہ "انسان کو ان کاموں پر دکھ نہیں ہوتا جو اس نے کیے اور وہ ناکام ہو گیا، بلکہ ان کاموں پر سب سے زیادہ افسوس ہوتا ہے جو اس نے خوف کی وجہ سے شروع ہی نہیں کیے تھے۔"

3. "بائی ایز" (Omission Bias)

نفسیات میں ایک اصطلاح ہے جسے Omission Bias کہتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ہم سمجھتے ہیں کہ "کچھ نہ کرنا" زیادہ محفوظ ہے، جبکہ حقیقت میں کچھ نہ کرنا (Inaction) اکثر زیادہ بڑا نقصان پہنچاتا ہے۔ جیسے کار میں بیٹھنا رسک ہے، لیکن گھر میں بیٹھے رہنا آپ کو کہیں پہنچنے نہیں دے گا۔ بندرگاہ میں کھڑا جہاز سب سے زیادہ محفوظ ہوتا ہے، لیکن جہاز بندرگاہ میں کھڑے رہنے کے لیے نہیں بنے ہوتے۔ کچھ لوگوں کو "Aerophobia" ہوتا ہے وہ جہاز میں سفر کرنے سے گھبراتے ہیں اور کار میں سفر کرتے ہیں حالانکہ جہاز میں حادثات 10 ملین میں سے ایک جبکہ کار میں 5 ہزار میں سے ایک مارا جاتا ہے۔ بہت سے نوجوان کام شروع ہی نہیں کرتے: اگر ناکام ہو گیا؟

اساتذہ کہتے ہیں ناکامی — سبق ہے، سزا نہیں۔" اسلام بھی یہی کہتا ہے: "پس جب ارادہ کرلو— اللہ پر بھروسہ کرو" (آلِ عمران) یعنی: فیصلہ کرو— چل پڑو— نتیجہ اللہ پر چھوڑو۔ نئے خواب سجائیں (Set New Dreams / Goals) نئے اور بڑے خواب سجائیں، خواب زندگی میں موٹیویشن (تحریک) لے کر آتے ہیں۔ خواب دیکھنے والے لوگ پرُامید رہتے ہیں۔ ہر شعبے کے خواب بنائیں: کاروبار، پڑھائی، تعلقات، گھر، معاشرہ— سب کے بارے میں خواب بنائیں اور انہیں لکھ لیں۔ خواب لکھ کر رکھے ہوں تو یاد رہتے ہیں اور یہ بھی یاد رکھیں کہ آپ کے خواب اپنی تعبیر پانے کے لیے مندرجہ ذیل اصولوں کے محتاج ہوتے ہیں:

پہلا اصول:

ہر نئی چیز پہلے انسان کے ذہن میں بنتی ہے اس کے بعد وجود میں آتی ہے۔ انسان کے اندر کی دنیا جیسے ہوتی ہے، اس کے مطابق باہر کی دنیا بنتی ہے اور قانون کشش (Law of Attraction) کی تھیوری کے مطابق جو چیز انسان کے ذہن میں ہوتی ہے وہ اس کی ہتھیلی پر آجاتی ہے۔

دوسرا اصول:

اپنی ذات پر اور اپنے خوابوں پر یقین رکھیں، کیونکہ اگر آپ کو اپنے خوابوں اور تصورات پر خود یقین نہ ہو تو وہ وجود میں بھی نہیں آسکتے۔

تیسرا اصول:

آپ کے جو خواب ہیں، اس کے متعلق ایسا محسوس کریں گویا وہ پورے ہو گئے ہیں، یعنی آپ نے جو بننا ہے اس کیفیت کو ابھی سے اپنے اوپر طاری کر لیں۔ اس کیفیت کو خود پر طاری کر لینے کے بعد جو سرور اور مستی آئے گی، وہی چیز آپ کی طرف کھینچے گی اور آپ وہ بن پائیں گے۔

تبدیلی چھوٹے قدم سے (Small Steps)

سٹیفن گوئس کہتے ہیں:

"بہت سارے لوگ ایسے ہیں جو ایک دم سے خود کو تبدیل کرنا چاہتے ہیں، لیکن ایسا ممکن نہیں، کیونکہ یہ فطرت کے قانون کے خلاف ہے۔"

کوئی انسان کتنا کامیاب ہے یا ناکام؟ اس کی عادات دیکھ لیجیے، آپ کو معلوم ہو جائے گا۔ دراصل یہ کامیابی کی پہلی سیڑھی ہے اور اس پر قدم رکھنے کے بعد آگے کے مراحل آسان ہو جاتے ہیں۔ المیہ ہے کہ ہم میں سے اکثر لوگ یکدم سے خود کو مکمل طور پر بدلنا چاہتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ کل سے میں روزانہ دو گھنٹے کتاب پڑھوں گا یا ایک گھنٹہ ورزش کروں گا وغیرہ وغیرہ، لیکن ایسا ہوتا نہیں ہے۔ عادات میں مثبت تبدیلی لانے کا آسان حل یہ ہے کہ چھوٹے قدم سے خود کو بدلنا شروع کر لیں اور روزانہ کی بنیاد پر اس میں اضافہ کرتے جائیں۔ مثال کے طور پر آپ نے مطالعہ کی عادت بنانی ہے تو آغاز ایک صفحے سے کریں لیکن شرط یہ ہے کہ مستقل مزاجی کے ساتھ ہو۔ یہ مستقل مزاجی آپ کو وہ انرجی دے گی جس کی بدولت آپ کے لیے اپنے مطالعے کی مقدار کو بڑھانا آسان ہو جائے گا۔ پانی کو بھاپ بن کر اوپر اٹھنے کے لیے آگ پر چڑھنا پڑتا ہے۔ اگر آپ بار بار

آگ سے نیچے اتریں گے (جدوجہد چھوڑ دیں گے) تو کبھی بھاپ (کامیاب) نہیں بن پائیں گے۔ تھوڑی سی زیادہ محنت کا فرق (Extra Effort Matters) انگلینڈ میں گھوڑوں کی ریس میں جیتنے والے گھوڑے کی ناک صرف ایک بال کے برابر فاصلے سے پہلے پہنچی تھی، لیکن اسے 3 لاکھ ڈالر انعام ملا جبکہ دوسرے کو صرف 3 ہزار ڈالر۔ زندگی میں بھی تھوڑی سی اضافی محنت آپ کے نتائج میں زمین آسمان کا فرق پیدا کر سکتی ہے۔

نتیجہ:

اپنی سوچ بڑی رکھیں، دوسروں سے موازنہ کرنا چھوڑیں اور کامیابی کے عمل میں ثابت قدم رہیں۔ واشنگٹن ڈی سی کی ایک مثال: امریکہ میں ایک شخص تھا جس کے بارے میں مشہور تھا کہ جب بھی وہ ناچتا تھا تو بارش ہو جاتی تھی۔ جب لوگوں نے اس سے اس کا راز پوچھا تو اس نے دو باتیں بتائیں:

□ 1 اسے پختہ یقین ہوتا تھا کہ اس کے ناچنے سے بارش ہو گی۔

□ 2 وہ تب تک ناچتا رہتا تھا جب تک بارش شروع نہ ہو جائے۔ "اُٹھ باندھ کمر ڈرتا کیا ہے —— پھر دیکھ خدا کرتا کیا ہے" "" تو خود ہی ہے اپنے پیچھے پڑا ہوا —— تیرا شمار بھی تو تیرے دشمنوں میں ہے۔" بری صحبت —— چھپا ہوا زہر (/ Bad Company Social Contagion) نفسیات میں ایک مشہور تصور ہے جسے "Social Contagion" (سماجی سرایت) کہا جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ جذبات، عادات اور رویے کسی وائرس کی طرح ایک شخص سے دوسرے میں منتقل ہوتے ہیں۔

اکثر اساتذہ ایک اہم بات بتاتے ہیں: "آپ ان پانچ لوگوں کا اوسط ہوتے ہیں جن کے ساتھ آپ زیادہ وقت گزارتے ہیں۔" انسان کی صحبت انسان کی زندگی کامیاب ہے یا ناکام، اس میں ایک بڑا کردار ان لوگوں کا ہوتا ہے جن کے ساتھ وہ اٹھتا بیٹھتا ہے۔ خوش قسمتی سے اگر اچھے لوگ مل جائیں تو ان کی بدولت انسان اپنی زندگی میں بہت ساری مثبت تبدیلیاں لے آتا ہے، لیکن اگر وہ لوگ ایسے ہوں جو منفی اور منجمد خیالات کے حامل ہوں تو ان کی وجہ سے انسان کے خیالات بھی انجماد کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وہ پھر بڑا نہیں سوچ سکتا۔ دوستوں کی صحبت اس پر اثر انداز ہوتی ہے اور وہ زندگی میں آگے نہیں بڑھ سکتا۔ اس لیے یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ آپ کن لوگوں کے درمیان بیٹھ رہے ہیں۔ اگر آپ کے دوست ایسے ہیں جو آپ کی ترقی میں رکاوٹ بن رہے ہیں اور ان کی وجہ سے آپ کے خیالات بھی منجمد ہو رہے ہیں، تو دیکھیں کہ ان افراد کو چھوڑا جا سکتا ہے یا نہیں؟ اگر چھوڑنا ممکن ہو تو چھوڑ دیں، اور اگر ناممکن ہو تو ان کے ساتھ تعلق مدہم کر دیں، ان سے دل نہ لگائیں۔ کیونکہ اگر وہ آپ کے جذبات پر حاوی ہو گئے تو وہ آپ کو آگے بڑھنے نہیں دیں گے۔

بری صحبت کے اثرات:

شک منفی سوچ، ٹال مٹول۔ حسد مایوسی یہ سب نوجوان کے دل میں آہستہ آہستہ آواز بناتے ہیں میں کچھ کر نہیں سکتا..." میرے بس کا نہیں..." "مر جانا بہتر ہے..."

اچھی صحبت:

اکثر اساتذہ ایک اہم بات بتاتے ہیں: "آپ ان پانچ لوگوں کا اوسط ہوتے ہیں جن کے ساتھ آپ زیادہ وقت گزارتے ہیں۔" انسان کی صحبت انسان کی زندگی کامیاب ہے یا ناکام، اس میں ایک بڑا کردار ان لوگوں کا ہوتا ہے جن کے ساتھ وہ اٹھتا بیٹھتا ہے۔ خوش قسمتی سے اگر اچھے لوگ مل جائیں تو ان کی بدولت انسان اپنی زندگی میں بہت ساری مثبت تبدیلیاں لے آتا ہے، لیکن اگر وہ لوگ ایسے ہوں جو منفی اور منجمد خیالات کے حامل ہوں تو ان کی وجہ سے انسان کے خیالات بھی انجماد کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وہ پھر بڑا نہیں سوچ سکتا۔ دوستوں کی صحبت اس پر اثر انداز ہوتی ہے اور وہ زندگی میں آگے نہیں بڑھ سکتا۔ اس لیے یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ آپ کن لوگوں کے درمیان بیٹھ رہے ہیں۔ اگر آپ کے دوست ایسے ہیں جو آپ کی ترقی میں رکاوٹ بن رہے ہیں اور ان کی وجہ سے آپ کے خیالات بھی منجمد ہو رہے ہیں، تو دیکھیں کہ ان افراد کو چھوڑا جا سکتا ہے یا نہیں؟ اگر چھوڑنا ممکن ہو تو چھوڑ دیں، اور اگر نا ممکن ہو تو ان کے ساتھ تعلق مدھم کر دیں، ان سے دل نہ لگائیں۔ کیونکہ اگر وہ آپ کے جذبات پر حاوی ہو گئے تو وہ آپ کو آگے بڑھنے نہیں دیں گے۔

بری صحبت کے اثرات:

شک منفی سوچ، ٹال مٹول۔ حسد مایوسی یہ سب نوجوان کے دل میں آہستہ آہستہ آواز بناتے ہیں میں کچھ کر نہیں سکتا... "میرے بس کا نہیں..." "مر جانا بہتر ہے..."

اچھی صحبت:

کیا: انہوں نے ایک سفید سنگِ مرمر کا ٹکڑا لیا اور اسے کوئلوں کی بوری میں ڈال دیا۔ چند دن بعد جب پتھر نکالا گیا تو وہ کالا ہو چکا تھا۔

والد نے کہا:

"بیٹا! اس پتھر نے کوئی برا کام نہیں کیا، یہ صرف کوئلے کے ساتھ پڑا رہا۔"

سبق: صحبت صرف وقت گزارنے کا نام نہیں، یہ "کردار سازی" کا عمل ہے۔ عطر فروش جیسا دوست تلاش کریں جو آپ کی زندگی کو خوشبو سے بھر دے۔

مشہور قول: انسان اپنی صحبت سے پہچانا جاتا ہے۔ "صحبت بدلیے حیثیت بدل جائے گی"

اسلام سکھاتا ہے: "جو کرو — خوب مضبوطی سے کرو"

عملی حل: شعوری آگہی (Mindfulness / Awareness) ان تمام مسائل کا حل "شعوری آگہی" ہے، جسے انگریزی میں Mindfulness کہا جاتا ہے۔

مائنڈفلنس یہ ہے کہ انسان لمحہ بہ لمحہ اپنے خیالات، جذبات اور افعال سے پوری طرح باخبر (Aware) رہے۔ انسان اپنے خیالات کا قیدی بننے کے بجائے ایک "ناظر" (Observer) کی طرح اپنے خیالات کو دیکھے اور پرکھے۔

تصوف اور سائنس:

تصوف میں اسے "محاسبہ "اور "حضورِ قلب" کہاجاتاہے۔ جدید سائنس (Neurocardiology) نے بھی ثابت کیا کہ دل کا اپنا ایک "چھوٹا دماغ" ہوتا ہے، اور وہ فیصلے کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

ڈاکٹر حسین محی الدین نے مائنڈ فلنس کے حصول کا راستہ چار "خ" (چار مراحل) میں بیان کیا ہے:

□ 1۔ خرد آگہی:

یہ جاننا کہ "اس لمحے "مجھ پر کیا واجب ہے ؟ ماضی اور مستقبل کی فکر چھوڑ کر حال میں جینا اور موجودہ کام کو مکمل توجہ سے کرنا۔

□ 2 خدا آگہی:

یہ جاننا کہ جو کام میں کر رہا ہوں، اللہ اور اس کے رسول ﷺ نے اسے کرنے کا کیا طریقہ بتایا ہے (شریعت کی پاسداری)۔

□ 3 خیال آگہی:

اپنی نیت اور خیالات کا محاسبہ کرنا کہ کیا میں یہ کام خالص نیت سے کر رہا ہوں یا اس میں کوئی کھوٹ ہے ؟

□ 4 خود آگہی:

کام مکمل کرنے کے بعد اپنا احتساب کرنا کہ کیا میں نے حق ادا کر دیا؟ اگر غلطی ہوئی تو اصلاح کرنا اور اچھا ہوا تو شکر ادا کرنا۔

دو عظیم بزرگوں کے اقوال:

امام غزالی (رح):

"عبادت در حقیقت حضورِ قلب کا نام ہے۔ نماز یا عبادت کے دوران جسمانی حرکات صرف ایک 'خاکہ 'ہیں، اصل تو دل کا حاضر ہونا ہے۔"

مولانا روم (رح):

"جب تک تم اپنے ذہن کے شور کو خاموش نہیں کرو گے، تم حقیقت کی آواز کیسے سن پاؤ گے؟" مائنڈ فلنس یہی ہے کہ انسان اس اندرونی شور کو ختم کر کے سکون حاصل کرے۔

عملی مشقیں (Productive Routine / Daily Practice):

روز صرف یہ چار کام کریں:

□ 1۔ 15 منٹ قرآن/ذکر

□ 2۔ 30 منٹ سیکھنا

□ 3. 15 منٹ ورزش

□ 4۔ 20 منٹ فیملی/والدین

زندگی خود بہتر ہونے لگتی ہے۔

خلاصہِ کلام(Key Takeaways):

وقت کا ضیاع —— مایوسی —— ٹال مٹول —— بری صحبت —— دین و دنیا کا بگاڑ —— یہ سب مل کر انسان کو اندر سے خالی کر دیتے ہیں۔

اور جب انسان سمجھ لیتا ہے:

□ ✔ہر لمحہ قیمتی ہے

□ ✔میں کسی سے کم نہیں —— میں مختلف ہوں

□ ✔اللہ پر بھروسا ہے

□ ✔میں آہستہ آہستہ بہتر ہو سکتا ہوں تو ترجیحات درست ہوتی ہیں، وقت محفوظ ہوتا ہے، امید زندہ رہتی ہے، اور زندگی سنورنے لگتی ہے۔

🔚آخری نوٹ (Final Note):

نوجوان —— اور ہر انسان —— اسی وقت ٹوٹتا ہے جب:

❌ رب سے تعلق کمزور ہو

❌ مقصد دھندلا ہو

صحبت غلط ہو، زندگی صرف موازنہ بن جائے اور وہ بنتا ہے جب:

اللہ سے جڑتا ہے، اپنے آپ کو پہچانتا ہے محنت اور توکل کو ساتھ لے چلتا ہے وقت، صحت اور رشتوں کی قدر کرتا ہے۔تب زندگی بکھرتی نہیں —— سنبھلتی ہے۔

باب دوم

خواب برباد ہونے سے پہلے۔ حقیقت کو سمجھو

Before Your Dreams Break, Understand Reality

□ ڈیجیٹل دہشت گردی اور اخلاقی زوال —— موبائل و سوشل میڈیا کا فتنہ

گیجٹس کی غلامی اور شعور کا قحط آج کا انسان ٹیکنالوجی کا مالک نہیں رہا بلکہ اس کا قیدی بن چکا ہے۔ موبائل جو کبھی سہولت اور ضرورت تھا، آج نشے، عادت اور شیطان کے جدید ہتھیار کی شکل اختیار کر چکا ہے۔ ہماری نسل وائی فائی کے بغیر بے چین رہتی ہے، لیکن خدا کے بغیر مطمئن نہیں۔ گھر جو کبھی شرم، پردہ اور وقار کا مرکز تھے، آج ویوز، لائکس اور ڈالرز کے لیے نیلام ہو رہے ہیں۔

حصہ 1: فیملی بلاگنگ، بچوں کا استحصال اور نجی زندگی

سوشل میڈیا نے گھروں کو ریئلٹی شو میں بدل دیا ہے۔ میاں بیوی کے نجی معاملات، گھر کی خواتین کی روزمرہ زندگی، بیڈروم کی چھوٹی چھوٹی باتیں اور خاندانی جھگڑے سب کیمرا کے سامنے آ گئے ہیں۔ یہ ''مواد'' نہیں بلکہ ہمارے گھروں کی غیرت اور عزت کی فروخت ہے۔ خصوصاً بچوں کا استحصال ایک سنجیدہ مسئلہ بن چکا ہے۔ چھوٹے بچوں کو ڈرامہ کروایا جاتا ہے، ان کے جذبات کو نظرانداز کیا جاتا ہے، اور انہیں زبردستی ویڈیوز میں حصہ لینے پر مجبور کیا جاتا ہے، صرف اس لیے کہ ویڈیو وائرل ہو جائے۔ ایسے بچے انسان نہیں بلکہ ایک پراڈکٹ بن کر رہ جاتے ہیں۔

نجی زندگی کا تقدس (Privacy): دوسروں کی نجی زندگی میں جھانکنا اور ان کی خفیہ باتوں کو پبلک کرنا اسلام میں سخت ناپسندیدہ ہے۔ سوشل میڈیا پر دوسروں کی تصاویر یا ویڈیوز ان کی اجازت کے بغیر لگانا یا ان کا مذاق اڑانا اخلاقی دیوالیہ پن ہے۔

حل/اسلامی حکمت عملی: گھر کی پرائیویسی اور حیا کو محفوظ رکھیں۔
بچوں کی عزت اور جذبات کا احترام کریں۔ نجی امور کو سوشل میڈیا پر شیئر نہ کریں۔
عملی مشقیں:

1. ہفتے میں ایک دن موبائل بند کر کے اہل خانہ کے ساتھ وقت گزاریں۔

2. بچوں کی تصاویر یا ویڈیوز صرف اجازت کے بعد سوشل میڈیا پر ڈالیں۔

3. ہر دن کم از کم ایک پوسٹ شیئر نہ کریں جو نجی زندگی سے متعلق ہو۔

4. بچوں اور والدین ایک دوسرے کو یاد دلائیں کہ کب اور کتنی دیر سوشل میڈیا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

حصہ 2: فحاشی، عریانی، سست روی اور بے راہ روی

سوشل میڈیا نے گناہ کو معمول بنا دیا ہے۔ ایک کلک میں وہ سب سامنے آ جاتا ہے جو کبھی سوچنا بھی شرم کی بات تھی۔ پاکستان میں دنیا کے چند ممالک کے مقابلے میں ممنوعہ مواد دیکھنے میں سر فہرست ہے، جو ہماری تربیت پر سوالیہ نشان لگاتا ہے۔ ٹک ٹاک اور ریلز نوجوانوں کے لیے ڈیجیٹل رقص گاہیں بن چکے ہیں۔ ان میں گانے، اشارے اور جسمانی نمائش مزاح کے نام پر بے حیائی پھیلا رہے ہیں۔ نوجوان جسمانی اور ذہنی طور پر کمزور ہو رہے ہیں، روحانی طور پر خالی ہو رہے ہیں۔ گھنٹوں اسکرولنگ موٹاپے، آنکھوں کے مسائل اور کمر درد کا سبب بن رہی ہے۔ روزانہ عریانی دیکھنے سے حیا ختم ہو رہی ہے اور نوجوان خیالی دنیا میں رہنے لگتے ہیں۔ بے حیائی کی اشاعت کا تدارک: سوشل میڈیا پر غیر اخلاقی مواد یا کسی کی برائی کو "وائرل" کرنا معاشرے میں بے حیائی پھیلانے کے مترادف

ہے۔اسلام برائی کی پردہ پوشی کا حکم دیتا ہے، جبکہ سوشل میڈیا کا الگورتھم برائی کو اچھالنے پر اکساتا ہے۔ڈوپامائن اور ہیڈونک ٹریڈمل: دماغ میں ڈوپامائن، جو خوشی نہیں بلکہ توقع کا کیمیکل ہے، ہر نوٹیفکیشن،لائیک اور میسج پر موبائل کی طرف کھینچتا ہے۔ Hedonic Treadmill کا اثر بھی شامل ہے،یعنی بار بار خوشی حاصل کرنے سے دماغ عادی ہو جاتا ہے اور مزید وقت کی طلب رہتی ہے۔زید کی کہانی: ایک نوجوان اپنی یوٹیوب اور انسٹاگرام پروفائل پر لاکھوں سبسکرائبرز حاصل کرتا ہے۔اس نے خوفناک ویڈیو بنانے کا منصوبہ بنایا تاکہ سبسکرائبرز بڑھیں۔شوٹنگ کے دوران زید نے دوستوں کو ڈرانے کے لیے مذاق کیا، لیکن اچانک اس کا رویہ بدل گیا اور دعویٰ کرنے لگا کہ وہ "ایک روح" ہے جو سب کو مار دے گی۔دوست اسے مذاق سمجھ کر نظرانداز کرتے رہے، لیکن جلدی معلوم ہوا کہ یہ حقیقت بھی ہو سکتی ہے۔زید اچانک غائب ہو گیا۔گھر والے پریشان ہوئے،اور فون بند تھا۔ویڈیو سسپنس پر ختم ہوئی۔

حل/اسلامی حکمت عملی:

وقت کو اللہ کی عبادت، علم،اور مثبت سرگرمیوں میں لگائیں۔

ذہن کو غیر ضروری مواد سے محفوظ رکھیں۔

عملی مشقیں:

1. ہر دن سوشل میڈیا استعمال 30 منٹ کم کریں۔

2. دن کے آخر میں لکھیں کہ کون سا وقت ضائع ہوا اور کیا نیکی کی۔

3. نماز کے وقت موبائل بند رکھیں۔

4. ہر ہفتے ایک تعلیمی یا مثبت ویڈیو دیکھیں۔

5. ہفتے میں ایک دن سوشل میڈیا سے مکمل وقفہ لیں۔

حصہ 3: سوشل میڈیا کا نشہ اور توجہ کی جنگ

کچھ بھی مفت نہیں: فیس بک، انسٹا گرام اور یوٹیوب ہمیں مفت دکھاتے ہیں، لیکن اصل قیمت ہماری توجہ اور ذاتی ڈیٹا ہے۔ سب سے مہنگی چیز آج انسان کی توجہ ہے، اور کمپنیاں الگورتھم کے ذریعے ہمیں زیادہ سے زیادہ وقت ایپس پر گزارنے پر مجبور کرتی ہیں۔

الگورتھم اور ایڈکشن: سوشل میڈیا کا الگورتھم ایک "سلاٹ مشین" کی طرح کام کرتا ہے۔ ہر بار سکرول کرنے پر دماغ میں ڈوپامائن ریلیز ہوتا ہے، جس سے نشے جیسی عادت پڑ جاتی ہے۔

حل/اسلامی حکمت عملی:

ایپس کو محدود کریں۔

نوٹیفکیشنز بند کریں۔

وقت زیادہ تر عبادت، کتاب، ورزش اور علم میں لگائیں۔

تحقیق اور سوچ کے بغیر کوئی خبر یا ویڈیو شیئر نہ کریں۔

عملی مشقیں:

1. روزانہ موبائل کے استعمال کا حساب رکھیں۔

2. ہر دن ایک گھنٹہ نوٹیفکیشن کے بغیر موبائل استعمال کریں۔

3. ہر فضول اسکرولنگ کی جگہ نماز، قرآن یا ورزش کریں۔

4. ہفتے میں دو دن موبائل کم استعمال کریں۔

حصہ 4: اخلاقی اور سماجی اثرات

فتنہ کلام اور ڈیجیٹل غیبت: سوشل میڈیا پر ایک پوسٹ یا شیئر کسی کی زندگی تباہ کر سکتی ہے۔ یہ ڈیجیٹل غیبت اور بہتان ہے۔

تصدیقِ خبر اور ذمہ داری: سورۃ الحجرات کی تعلیم کے مطابق تحقیق کے بغیر خبریں آگے بڑھانا فساد کا باعث ہے۔ جھوٹی خبر شیئر کرنے سے کسی کی عزت متاثر ہو سکتی ہے اور شیئر کرنے والا بھی گناہ میں شریک ہے۔

فکری اور نظریاتی حملہ: سوشل میڈیا تفریح کا ذریعہ نہیں بلکہ ایک "نظریاتی ہتھیار" ہے۔ نوجوانوں کے عقائد اور اسلامی اقدار پر حملہ ہو رہا ہے۔ والدین اور اساتذہ بچوں کو دفاعی استعمال سکھائیں۔

صدقہ جاریہ بمقابلہ گناہ جاریہ: ایک اچھی پوسٹ مرنے کے بعد بھی صدقہ جاریہ بن سکتی ہے، لیکن غلط نظریہ یا غیر اخلاقی مواد گناہ جاریہ بنے گا۔

حل/اسلامی حکمت عملی:

وقت اللہ کی امانت ہے، اسے علم، عبادت اور مثبت تعلقات میں لگائیں۔

تحقیق کے بغیر خبریں شیئر نہ کریں۔

نجی زندگی کا احترام کریں۔

عملی مشقیں:

1. ہفتے میں کم از کم ایک دن اہل خانہ سے ملاقات کریں۔

2. روزانہ 15 منٹ کتاب یا قرآن پڑھیں۔

3. ہر ہفتے ایک اچھی عادت اپنائیں اور ایک بری عادت ختم کریں۔

4. دن کے ایک گھنٹے موبائل بند رکھیں۔

5. ہر دن لکھیں کہ آج کون سی نیکی کی اور کس گناہ سے بچا یا۔

حصہ 5: قومی سلامتی، سیاسی اثرات اور مثبت کردار

سوشل میڈیا آج قومی سلامتی اور سیاسی اثرات کا طاقتور ٹول بن چکا ہے۔ دنیا بھر میں سیاسی پارٹیاں اور رہنما اسے اپنی کمپین، پروپیگنڈا، اور عوامی رائے متاثر کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

مثالیں:

Cambridge Analytica اسکینڈل نے انتخابات پر اثر دکھایا۔

میانمار میں جھوٹی خبریں تشدد کی وجہ بنیں۔

دیگر ممالک میں سیاسی پروپیگنڈا عوامی رائے متاثر کر رہا ہے۔

نوجوانوں کے مثبت اقدامات:

چھوٹی چھوٹی اچھی مثالیں اپلوڈ کریں: پیاسے جانور کو پانی پلانا، بھوکے کو کھانا دینا، درخت لگانا، ٹریفک میں مدد کرنا۔ سوشل میڈیا پر مثبت مواد شیئر کر کے قوم اور ملک کا اچھا امیج اجاگر کریں۔

حل / عملی حکمت عملی:

1. کسی بھی خبر یا پیغام کو شیئر کرنے سے پہلے تحقیق کریں۔

2. الزام، طنز یا پروپیگنڈا بڑھانے سے گریز کریں۔

3. نوجوانوں کو سوشل میڈیا کی سیاسی اور قومی اثرات کی تربیت دیں۔

عملی مشقیں:

1. سوشل میڈیا پر کسی بھی خبر یا ویڈیو کو فوراً شیئر نہ کریں۔

2. ہر دن ایک وقت مختص کریں، جس میں صرف مثبت، علمی یا مذہبی مواد پڑھیں۔

3. کسی بھی سیاسی یا قومی معاملے میں جذباتی رویے سے بچیں۔

4. ہفتے میں ایک دن خاندان یا دوستوں کے ساتھ گفتگو کریں کہ کس طرح سوشل میڈیا مثبت اور منفی اثرات ڈال رہا ہے.

حصہ 6: مستقبل کا منظر — AI، سوشل میڈیا اور نوجوان

موجودہ دور میں سوشل میڈیا اور انٹرنیٹ تیز رفتاری سے ترقی کر رہے ہیں، اور AI کی مختلف ٹولز نے اس میدان میں انقلاب برپا کر دیا ہے۔ چیٹ بوٹس، AI جنریٹو ٹولز، اور ڈیجیٹل اسسٹنٹس نہ صرف تفریح بلکہ تعلیم، کاروبار اور سیاست میں بھی استعمال ہو رہے ہیں۔

موجودہ صورتحال:

AI کے ذریعے جعلی ویڈیوز، Deepfake، اور Synthesized Voices بنائے جا رہے ہیں۔

خبریں، آرٹیکل، اور سوشل میڈیا پوسٹس AI سے خود تیار ہو سکتی ہیں، حقیقت اور افسانہ میں فرق دھندلا ہو رہا ہے.

ہر کلک اور ویڈیو کے ساتھ ہمارا ڈیٹا کمپنیاں جمع کر رہی ہیں، اور AI اسے استعمال کر کے ہمیں زیادہ عادی بنا رہا ہے۔

اگلے 10 سالوں کے اثرات اور خدشات:

ذاتی آزادی پر اثر: AI اور الگورتھمز زیادہ وقت اسکرین پر باندھ سکتے ہیں۔

سچائی کی تشخیص مشکل: جعلی خبریں حقیقت کا روپ دھار سکتی ہیں۔

روزگار اور تعلیم: نوجوانوں کے لیے نئے موقع اور خطرات دونوں ہوں گے، مستقل سیکھنا ضروری ہو گا۔ ذہنی دباؤ اور الگورتھمک تعصب بڑھ سکتا ہے۔

معاشرتی روابط کمزور ہو سکتے ہیں اگر نوجوان صرف ڈیجیٹل دنیا پر انحصار کریں۔

نوجوانوں کے لیے مشورے اور عملی اقدامات:

معلومات کی تصدیق کریں۔ وقت کو عبادت، علم اور مثبت سرگرمیوں میں لگائیں۔

AI اور سوشل میڈیا کا استعمال مثبت اور مفید مقاصد کے لیے کریں۔

مثبت اقدامات اپلوڈ کریں: جانوروں کو پانی پلانا، بھوکے کو کھانا دینا، درخت لگانا، کمیونٹی کی مدد وغیرہ۔

عملی مشقیں:

1. ہر دن 1 گھنٹہ خود کو AI اور سوشل میڈیا سے دور رکھیں اور کتاب یا عبادت میں وقت گزاریں۔

2. ہر خبری یا ویڈیو کو دیکھنے سے پہلے تحقیق کریں کہ یہ سچائی پر مبنی ہے یا نہیں۔

3. ہفتے میں ایک دن ایسا مواد دیکھیں جو علم، تربیت یا اخلاقی سبق دے۔

4. AI ٹولز استعمال کرتے وقت مقصد واضح رکھیں، صرف تفریح یا فضول عادت کے لیے نہیں۔

5. ہر مہینے ڈیجیٹل آڈٹ کریں: کتنے گھنٹے AI اور سوشل میڈیا استعمال ہوئے اور کتنا فائدہ ہوا۔

6. ہفتے میں ایک دن قوم، ملک اور ماحول کی بہتری کے لیے کسی مثبت عمل کی تصویر یا ویڈیو سوشل میڈیا پر شیئر کریں۔

ڈیجیٹل نشہ چھڑوانے کے 10 عملی طریقے (Practical Steps to Break Addiction)

اگر آپ یا آپ کا کوئی عزیز موبائل کی لت کا شکار ہے، تو ان دس اصولوں پر عمل کر کے زندگی میں سکون واپس لایا جا سکتا ہے:

نوٹیفیکیشنز کی بندش (Digital Silence):

سوشل میڈیا ایپس کے تمام غیر ضروری نوٹیفیکیشنز بند کر دیں۔ یہ بار بار بجنے والی گھنٹی دراصل آپ کے دماغ کو 'ڈوپامائن' کا غلام بناتی ہے اور آپ کی توجہ بکھیر دیتی ہے۔

بیڈ روم کو "ٹیک فری" زون بنائیں:

سونے سے ایک گھنٹہ پہلے اور جاگنے کے ایک گھنٹہ بعد تک موبائل کو ہاتھ نہ لگائیں۔ موبائل کو بیڈ روم سے باہر چارجنگ پر لگائیں تاکہ نیند کی کمی اور صبح کے آغاز میں ذہنی تناؤ سے بچا جا سکے۔

ایپ ٹائم لمٹ (Time Capping):

اپنے فون میں "Screen Time" یا "Digital Wellbeing" فیچر استعمال کریں اور ہر سوشل میڈیا ایپ کے لیے ایک مخصوص وقت (مثلاً روزانہ صرف 30 منٹ) مقرر کریں۔ وقت ختم ہونے پر ایپ خود بخود لاک ہو جانی چاہیے۔

"فیملی ٹائم" میں موبائل کی ممانعت:

کھانے کی میز پر اور گھر والوں کے ساتھ بیٹھتے وقت موبائل فون کا استعمال مکمل طور پر ممنوع قرار دیں۔ "ہجوم میں تنہائی" کا علاج صرف آمنے سامنے کی گفتگو میں ہے۔

پہلا گھنٹہ صرف خالق کے لیے:

صبح کا آغاز اسکرین اسکرولنگ کے بجائے نماز، قرآن کی تلاوت اور دعا سے کریں۔ ڈاکٹر طاہر القادری فرماتے ہیں کہ جو صبح اللہ کے ذکر سے شروع ہو، اس کا پورا دن سکون میں گزرتا ہے۔

غیر ضروری ایپس کو حذف کریں (App Detox):

وہ تمام ایپس جو آپ کا وقت ضائع کرتی ہیں یا آپ کے اندر موازنہ اور احساسِ کمتری پیدا کرتی ہیں، انہیں فوراً ڈیلیٹ کر دیں۔ موبائل میں صرف وہ چیزیں رکھیں جو تعمیری یا علمی ہوں۔

مشغلہ تبدیل کریں (Replacement Strategy):

موبائل کی جگہ کتاب پڑھنے، باغبانی کرنے یا کسی جسمانی کھیل (Sports) کی عادت ڈالیں۔ جب دماغ کسی تعمیری کام میں مصروف ہوگا، تو اسے ڈیجیٹل نشے کی طلب نہیں ہوگی۔ "گرے اسکیل" (Grayscale) موڈ کا استعمال: اپنے فون کی اسکرین کو بلیک اینڈ وائٹ (Grayscale) کر دیں۔ رنگوں کی چمک ختم ہونے سے دماغ اسکرین کی طرف کم راغب ہوتا ہے اور فون کا دلکشی ختم ہو جاتی ہے۔

ڈیجیٹل فاسٹنگ (Digital Fasting):

ہفتے میں ایک دن (مثلاً اتوار) یا مہینے میں ایک اختتامِ ہفتہ ایسا رکھیں جس میں آپ مکمل طور پر انٹرنیٹ اور موبائل سے دور رہیں۔ اسے "روحانی اعتکاف" سمجھ کر گزاریں۔

محاسبۂ شب (Nightly Audit):

رات کو سونے سے پہلے دو منٹ کے لیے سوچیں کہ آج آپ نے موبائل پر کتنا وقت "خیر" میں گزارا اور کتنا "شر" میں۔ یہ احساسِ ندامت آپ کو اگلے دن بہتر بننے پر مجبور کرے گا۔

حاصلِ کلام

ٹیکنالوجی کا استعمال "آلہ" (Tool) کے طور پر کریں، اسے اپنا "آقا" (Master) نہ بننے دیں۔ یاد رکھیں، آپ کی زندگی کے لمحات اسکرین پر ضائع ہونے کے لیے نہیں بلکہ کسی بڑے مقصد کی تکمیل کے لیے ہیں۔ اگر ہم نے ابھی اپنی زندگی پر قابو نہ پایا تو نسل،

ایمان اور کردار سب بکھر جائیں گے۔ سوشل میڈیا ضرورت بنے، لت نہ بنے۔ اللہ دیکھ رہا ہے —— کیمرہ نہیں

منشیات کی ہولناکیاں —— "ایک دیمک جو نسلوں کو چاٹ رہی ہے"

آج کا نوجوان جن منشیات کا شکار ہے، وہ صرف "آئس" تک محدود نہیں بلکہ اس کی جڑیں سگریٹ نوشی سے شروع ہو کر جدید الیکٹرانک نشوں تک پھیلی ہوئی ہیں۔ یہ ایک ایسا زہر ہے جو انسان کو زندہ تو رکھتا ہے مگر اسے مردہ سے بدتر بنا دیتا ہے۔

1۔ منشیات کی مختلف اقسام اور ان کا پھیلاؤ

سگریٹ نوشی (Smoking): یہ منشیات کی دنیا کا پہلا زینہ ہے۔ نوجوان اسے فیشن یا تناؤ کم کرنے کا ذریعہ سمجھتے ہیں، جبکہ یہ پھیپھڑوں کے کینسر اور دل کی بیماریوں کا براہِ راست راستہ ہے۔ چرس اور افیم (Hashish & Opium): یہ روایتی نشے دیہاتوں سے نکل کر اب شہروں کے تعلیمی اداروں میں "سکون" کے نام پر بیچے جا رہے ہیں۔ یہ انسان کی قوتِ ارادی کو مفلوج کر دیتے ہیں۔ شیشہ (Sheesha): ایک غلط فہمی یہ ہے کہ شیشہ صرف ذائقہ دار دھواں ہے، جبکہ تحقیق کے مطابق شیشے کا ایک سیشن 100 سے زائد سگریٹ پینے کے برابر نقصان دہ ہوتا ہے اور یہ پھیپھڑوں کے لیے انتہائی مہلک ہے۔ جدید الیکٹرانک نشے (Vapes & E-Cigarettes): آج کل کے نوجوانوں میں 'ویپ' (Vape) کا استعمال فیشن بن چکا ہے۔ کیمیکل سے بھرپور یہ آلات پھیپھڑوں میں پانی بھرنے (EVALI) اور سانس کی سنگین بیماریوں کا باعث بن رہے ہیں۔

آئس اور کیمیکل پاؤڈر(Ice/Crystal Meth):

یہ وہ نشہ ہے جو انسان کو چند دنوں میں ذہنی مریض بنا دیتا ہے۔ یہ دماغ کے ڈوپامائن سسٹم کو مستقل طور پر تباہ کر دیتا ہے۔

2۔ انسانی صحت اور سماجی زندگی پر ہولناک اثرات

منشیات صرف فرد کو نہیں بلکہ پورے خاندان کو برباد کرتی ہیں:

دماغی تباہی: نشہ کرنے والے شخص کا اعصابی نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔ اسے وہم (Hallucinations) ہونے لگتے ہیں، وہ اپنوں پر شک کرنے لگتا ہے اور اس کی قوتِ فیصلہ ختم ہو جاتی ہے۔ جسمانی زوال: چہرہ زرد پڑ جانا، آنکھوں کا اندر دھنس جانا، یادداشت کی کمزوری اور وزن کا تیزی سے گرنا منشیات کی واضح نشانیاں ہیں۔ جگر (Liver) اور گردوں (Kidneys) کا فیل ہونا ان کا آخری انجام ہے۔ معاشی و سماجی بربادی: نشہ کا عادی شخص اپنی لت پوری کرنے کے لیے گھر کا سامان بیچنے، چوری کرنے اور یہاں تک کہ ڈکیتی جیسے جرائم میں ملوث ہو جاتا ہے۔ اس سے نہ صرف اس کی اپنی زندگی بلکہ اس کے بوڑھے والدین اور بہن بھائیوں کی زندگی بھی جہنم بن جاتی ہے۔

3۔ زندگیاں کس طرح تباہ ہو رہی ہیں؟ (عبرت ناک پہلو) آج ہمارے ہسپتالوں اور بحالی مراکز (Rehab Centers) میں ایسے نوجوان بھرے پڑے ہیں جو کبھی اپنے والدین کی آنکھوں کا تارا اور ملک کا مستقبل تھے۔ مثال: ایسے کئی واقعات سامنے آئے ہیں جہاں نشے کی خاطر نوجوانوں نے اپنی تعلیم ادھوری چھوڑ دی، ان کی شادیاں ٹوٹ گئیں اور معاشرے نے انہیں "اچھوت" قرار دے کر تنہا کر دیا۔ بدترین انجام: منشیات

کی زیادتی (Overdose) سے ہونے والی اموات آج کل ایک خاموش وباء کی صورت اختیار کر چکی ہیں۔ کئی نوجوان صرف ایک بار کی "ٹرائی" میں اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ اسلامی اور انتظامی حل (The Path to Recovery)

ڈاکٹر طاہر القادری اور ڈاکٹر حسین محی الدین کے افکار کی روشنی میں اس کا حل صرف قانون میں نہیں بلکہ "کردار سازی" میں ہے:

بنیادی تربیت: والدین اپنے بچوں کے ساتھ "دوستی" کا رشتہ رکھیں تاکہ بچہ باہر کسی غلط سہارے کی تلاش نہ کرے۔ تعلیمی اداروں میں کڑی نگرانی: کینٹینوں اور ہاسٹلز میں منشیات کی سپلائی روکنے کے لیے سخت انتظامی اقدامات ضروری ہیں۔ توبہ اور روحانیت: نشہ ایک خلاء ہے جسے صرف اللہ کا ذکر بھر سکتا ہے۔ جب انسان کو روحانی سکون ملتا ہے، تو اسے مصنوعی نشوں کی ضرورت نہیں رہتی۔ کھیل اور تعمیری سرگرمیاں: نوجوانوں کو کھیلوں اور جسمانی محنت کی طرف راغب کیا جائے تاکہ ان کی توانائی مثبت سمت میں صرف ہو۔

خلاصہِ کلام:

نشہ موت کا وہ سودا ہے جس میں نفع کسی کا نہیں اور نقصان سب کا ہے۔ ہمیں اپنے نوجوانوں کو یہ باور کرانا ہوگا کہ "سگریٹ کا دھواں" یا "آئس کا جنون" انہیں طاقتور نہیں بلکہ اپاہج بنا رہا ہے۔ زندگی ایک بار ملتی ہے، اسے دھویں میں نہ اڑائیں بلکہ اسے کسی عظیم مقصد کے لیے جئیں۔ منشیات کی لعنت سے بچنے اور اس دلدل سے نکلنے کے لیے محض نصیحت کافی نہیں، بلکہ اس کے لیے نفسیاتی، جسمانی اور روحانی سطح پر کچھ عملی مشقیں اور

حفاظتی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہیں۔ ڈاکٹر حسین محی الدین کے "نفس کی پاکیزگی" کے تصور اور جدید ماہرینِ نفسیات کے طریقہ کار کی روشنی میں یہ عملی مشقیں درج ذیل ہیں:

1. حفاظتی تدابیر: "عادت پڑنے سے پہلے کا سدِ باب"

یہ مشقیں ان نوجوانوں کے لیے ہیں جو ابھی محفوظ ہیں یا تجرباتی طور پر سگریٹ نوشی جیسی ابتدائی سیڑھی پر کھڑے ہیں۔

"نا" (NO) کہنے کی مشق: نشے کا آغاز اکثر دوستوں کے دباؤ (Peer Pressure) سے ہوتا ہے۔ روزانہ آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر پر اعتماد طریقے سے "شکریہ، میں یہ نہیں کرتا" کہنے کی مشق کریں۔ یاد رکھیں، انکار کرنا بد تمیزی نہیں بلکہ خودداری ہے۔ پانچ منٹ کا اصول (The 5-Minute Rule): جب بھی کسی غلط کام (سگریٹ، شیشہ وغیرہ) کی طلب ہو، تو خود سے کہیں کہ "میں صرف پانچ منٹ انتظار کروں گا"۔ عام طور پر نشے کی شدید لہر (Crave) چند منٹوں میں کم ہو جاتی ہے۔ اس دوران اپنی توجہ کسی اور طرف مبذول کر لیں۔ انفارمیشن آڈٹ: منشیات کے اثرات کے بارے میں دستاویزی فلمیں (Documentaries) دیکھیں اور ہسپتالوں کے ان وارڈز کا دورہ کریں جہاں نشئی افراد زیرِ علاج ہیں۔ یہ "بصری صدمہ" (Visual Shock) آپ کے اندر اس لت کے خلاف نفرت پیدا کرے گا۔

2. بحالی کی مشقیں: "دلدل سے نکلنے کا راستہ"

اگر کوئی اس عادت میں مبتلا ہو چکا ہے، تو وہ ان عملی اقدامات سے خود کو آزاد کر سکتا ہے:

ماحول کی تبدیلی (Environment Reset): وہ تمام جگہیں، دوست اور اشیاء (لائٹر، راکھ دان وغیرہ) جو نشے کی یاد دلائیں، انہیں اپنی زندگی سے نکال دیں۔ ڈاکٹر طاہر القادری فرماتے ہیں کہ "توبہ کی پہلی شرط برے ماحول سے ہجرت ہے"۔

روزانہ کا "ہائیڈریشن" چارٹ (Water Therapy): منشیات جسم میں زہریلے مادے (Toxins) چھوڑتی ہیں۔ روزانہ 10 سے 12 گلاس پانی پینے کی عادت ڈالیں تاکہ جسم کی قدرتی صفائی ہو سکے۔ پانی پیتے وقت 'یا شافی، یا کافی' کا ورد روحانی شفا کا باعث بنتا ہے۔ جسمانی مشقت (High-Intensity Exercise): نشہ دماغ کو مصنوعی خوشی (Dopamine) دیتا ہے۔ ورزش (دوڑنا، جم جانا) قدرتی طور پر دماغ میں خوشی کے ہارمونز پیدا کرتی ہے، جو نشے کی طلب کو آہستہ آہستہ ختم کر دیتے ہیں۔

3. روحانی و نفسیاتی مشقیں (Spiritual Exercises)

تنفسی مشق (Deep Breathing - لمبا سانس لینا): جب بھی ذہنی دباؤ یا نشے کی طلب بڑھے، آنکھیں بند کر کے ناک سے لمبا سانس لیں، اسے چند سیکنڈ روکیں اور منہ سے آہستہ نکالیں۔ اس دوران دل میں "اللہ" کا ذکر کریں۔ یہ عمل اعصابی نظام کو فوراً پر سکون کر دیتا ہے۔

احتسابِ شب (Daily Journaling):

رات کو سونے سے پہلے ایک ڈائری پر لکھیں کہ آج آپ نے نشے کی طلب پر کتنی بار قابو پایا۔ اپنی چھوٹی سی جیت کو بھی تحریر کریں، یہ آپ کے اندر خود اعتمادی پیدا کرے گا۔

سجدۂ شکر و دعا: تہجد یا نماز کے بعد اکیلے میں اللہ کے سامنے رو کر دعا مانگیں۔ دعا کی طاقت ارادے کی کمزوری کو ختم کر دیتی ہے۔ ڈاکٹر حسین محی الدین کے مطابق، "دعا وہ ہتھوڑا ہے جو گناہ کی زنجیروں کو توڑ دیتا ہے"۔ والدین کے لیے عملی مشق: "نگرانی اور محبت "ٹاک ٹائم (Talk Time): روزانہ 15 منٹ اپنے بچوں کے ساتھ بغیر کسی تنقید کے گفتگو کریں۔ انہیں یہ احساس دلائیں کہ وہ آپ کو اپنی ہر غلطی بتا سکتے ہیں۔ دوستوں کی فہرست: اپنے بچے کے پانچ قریبی دوستوں کے نام اور ان کے والدین کے نمبر اپنے پاس رکھیں اور کبھی کبھار ان سے رابطہ رکھیں۔

حاصلِ کلام:

نشہ چھوڑنا صرف دوائی کا کام نہیں بلکہ یہ ایک "ذہنی جنگ" ہے۔ اگر آپ ان عملی مشقوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنا لیں، تو آپ نہ صرف خود بچ سکتے ہیں بلکہ دوسروں کے لیے بھی مثال بن سکتے ہیں۔ اس موذی لت سے نجات پانے اور خود کو مضبوط رکھنے کے لیے ایک "عملی بحالی ورک شیٹ اور ٹریکر" تیار کیا گیا ہے۔ اسے آپ پرنٹ کروا سکتے ہیں یا ڈائری پر بنا سکتے ہیں۔ یہ ورک شیٹ نفسیاتی کنٹرول اور روحانی مضبوطی کے اصولوں پر مبنی ہے۔

□ 🛡 منشیات سے پاک زندگی: ہفتہ وار خود احتسابی چارٹ

(Recovery & Prevention Worksheet)

نام: ________ ہفتہ نمبر: ______ میرا بڑا مقصد: پاکیزہ زندگی اور رضائے الٰہی

|دن|پانچ وقت کی نماز (روحانی ڈھال)|جسمانی ورزش (30 منٹ)|نشے کی طلب پر قابو (Crave Control)|بری صحبت سے دوری|آج کی بڑی جیت (Success of the Day) |

روزانہ کے اہداف (Daily Checklist)

(ہر کام کے سامنے موجود بریکٹ [] میں ✔ □ کا نشان لگائیں)

📍 سوموار (Monday):

[] پانچ وقت نماز

[ ] ورزش (30 منٹ)

[] طلب پر قابو (Crave Control)

[] بری صحبت سے دوری

[] آج کی بڑی جیت (Success of Day)

📍 منگل (Tuesday):

[] پانچ وقت نماز

[] ورزش (30 منٹ)

[] طلب پر قابو

[] بری صحبت سے دوری

[] آج کی بڑی جیت

📍 بدھ (Wednesday):

[] پانچ وقت نماز

[ ] ورزش(30منٹ)

[] طلب پر قابو

[] بری صحبت سے دوری

[] آج کی بڑی جیت

جمعرات(Thursday):

[] پانچ وقت نماز

[] ورزش(30منٹ)

[] طلب پر قابو

[] بری صحبت سے دوری

[] آج کی بڑی جیت

جمعہ(Friday):

[] پانچ وقت نماز

[] ورزش(30منٹ)

[] طلب پر قابو

[ ] بری صحبت سے دوری

[] آج کی بڑی جیت

ہفتہ(Saturday):

[] پانچ وقت نماز

[] ورزش (30 منٹ)

[] طلب پر قابو

[] بری صحبت سے دوری

[] آج کی بڑی جیت

📍 اتوار (Sunday):

[] پانچ وقت نماز

[] ورزش (30 منٹ)

[] طلب پر قابو

[] بری صحبت سے دوری

[] آج کی بڑی جیت

□ ہنگامی صورتحال کے لیے "فوری ایکشن پلان" (Emergency Exercises)

جب نشے کی طلب (Craving) بہت شدید ہو، تو اس ورک شیٹ کے پیچھے درج ان 3 مشقوں پر عمل کریں: پانی کی مشق (Flush Exercise): فوراً ایک گلاس ٹھنڈا پانی پیئیں اور دل میں "یا حی یا قیوم" کا ورد کریں۔ یہ جسمانی درجہ حرارت کو نارمل کر کے دماغ کو دوسری طرف راغب کرے گا۔ مقام کی تبدیلی (Location

Change): جس جگہ بیٹھے ہیں وہاں سے فوراً اٹھ کر باہر کھلی ہوا میں چلے جائیں یا وضو کر لیں۔ جگہ بدلنے سے "ذہنی ٹرگر" ٹوٹ جاتا ہے۔

*تنفسی مشق (The 4-7-8 Technique): 4 سیکنڈ تک ناک سے سانس لیں، 7 سیکنڈ تک روکیں، اور 8 سیکنڈ تک منہ سے باہر نکالیں۔ یہ پھیپھڑوں اور اعصاب کو سکون دیتا ہے۔

📝روزانہ کی تحریر (Daily Journaling Questions)

دن کے اختتام پر ان تین سوالوں کے جواب خود کو دیں:

*آج مجھے کس وقت سب سے زیادہ مشکل پیش آئی؟ (تاکہ آپ اپنے "کمزور لمحات" کو پہچان سکیں)۔ آج میں نے کس سے مدد لی؟ (دعا، والدین، یا نیک دوست)۔

*کل کے دن کو آج سے بہتر بنانے کے لیے میرا کیا ارادہ ہے؟

💡 والدین اور اساتذہ کے لیے چیک لسٹ

*[] کیا میں نے آج اپنے بچے/طالب علم کے ساتھ دوستانہ گفتگو کی؟

*[] کیا اس کے رویے میں کوئی اچانک تبدیلی (چڑچڑاپن، تنہائی پسندی) تو نہیں؟

*[] کیا اس کے حلقہ احباب میں کوئی مشکوک فرد تو شامل نہیں؟

اختتامی نوٹ: "انسان کا ارادہ فولاد سے زیادہ مضبوط ہے اگر وہ اللہ کی مدد پر یقین رکھے۔

This image cannot currently be displayed.

عنوان: "ذہن سازی اور معاشی غلامی سے نجات"

1. معیشت کا وہ قید خانہ جس کی سلاخیں نظر نہیں آتیں

معاشی آزادی محض بنک بیلنس کا نام نہیں، بلکہ یہ اس "خوف" سے نجات کا نام ہے جو انسان کو کسی کا دستِ نگر بناتا ہے۔ ڈاکٹر طاہر القادری فرماتے ہیں کہ "جس قوم کا ہاتھ ہمیشہ نیچے (مانگنے والا) رہتا ہے، وہ قوم کبھی دنیا کی امامت نہیں کر سکتی"۔ آج کا نوجوان ڈگریوں کا بوجھ اٹھائے نوکریوں کی قطار میں کھڑا ہے، حالانکہ اسے "رزق تقسیم کرنے والا" بننا چاہیے تھا۔

2. نفسیاتی جنگ: قاسم علی شاہ اور "شکست خوردہ ذہنیت"

قاسم علی شاہ کے مطابق، ہماری سب سے بڑی رکاوٹ معاشی نظام نہیں بلکہ ہمارا اپنا "مائنڈ سیٹ" ہے۔ بے روزگاری ایک دھوکہ ہے: شاہ صاحب کا مشہور جملہ ہے: "دنیا میں کام کی کمی نہیں، کام کرنے والوں (اہل لوگوں) کی کمی ہے"۔ ہم نے حافظہ تو تیز کر لیا (رٹہ لگا کر)، مگر اپنی صلاحیتوں کو زنگ لگنے دیا۔ پہلا قدم ہی اصل فتح ہے: ہم اکثر اس لیے ناکام ہوتے ہیں کیونکہ ہم مکمل تیاری کے انتظار میں کبھی آغاز ہی نہیں کرتے۔ شاہ صاحب کہتے ہیں کہ "راستہ چلنے سے بنتا ہے، بیٹھ کر سوچنے سے نہیں"۔ اج ہمارا نوجوان صرف سوچنے اور فضول سوچنے میں اپنی زیادہ تر توانائیاں ضائع کر دیتا ہے۔ یہ ایک ایسی حقیقت ہے جس نے کروڑوں باصلاحیت لوگوں کو قبر کے اندھیروں تک پہنچا دیا، جبکہ ان کے پاس دنیا بدلنے والے آئیڈیاز تھے۔ یاد رکھیے! "کمال" (Greatness) کا تعلق انتہا سے نہیں، بلکہ ابتدا سے ہے۔ اگر آپ شروع نہیں کر رہے، تو آپ پہلے ہی ناکام ہو

چکے ہیں۔ ذیل میں ایسی مثالیں ہیں جو آپ کے خون میں حرارت پیدا کر دیں گی: . ہنری فورڈ: "پاگل مکینک" جس کے پاس اپنوں کی حمایت بھی نہ تھی ہنری فورڈ کی کہانی صرف گاڑی بنانے کی نہیں، بلکہ اپنوں کی بے رخی سہنے کی کہانی ہے۔ جب وہ اپنے پہلے انجن پر کام کر رہا تھا، تو اس کے باپ اور پڑوسی اسے "ویلا" اور "پاگل" سمجھتے تھے۔ اسے طعنے دیے جاتے کہ وہ کھیتی باڑی چھوڑ کر لوہے کے ٹکڑوں سے کھیل رہا ہے۔ وہ پانچ بار دیوالیہ ہوا۔ اس کی پہلی کمپنی "ڈیٹرائٹ آٹو موبائل" بری طرح فیل ہوئی کیونکہ اس کی گاڑیاں مہنگی اور ناقص تھیں۔ سرمایہ کاروں نے اس پر چیخنا شروع کر دیا، اسے "نااہل" قرار دے کر باہر نکال دیا۔ وہ سڑک پر آ گیا، لیکن اس نے ہار نہیں مانی۔ لوگ ہنستے تھے کہ "دیکھو! دنیا بدلنے نکلا تھا، اب اپنی روٹی کے لالے پڑے ہیں"۔ اس نے ان طعنوں کو ایندھن بنایا اور ایسی گاڑی بنائی جس نے تاریخ بدل دی۔

2. جیف بیزوس: وال سٹریٹ کا "بیوقوف" جس نے گیراج کو چنا

جب جیف بیزوس نے ایمازون شروع کرنے کا فیصلہ کیا، تو اس کے باس نے اسے بلا کر کہا: "تم ایک بہت ذہین لڑکے ہو، لیکن یہ ایک انتہائی احمقانہ آئیڈیا ہے"۔ اس کے دوستوں نے اسے سمجھایا کہ تم اپنی شاندار کیریئر کو ایک ایسے انٹرنیٹ کے لیے برباد کر رہے ہو جس کا کوئی مستقبل نہیں۔ شروعات میں اس کے پاس دفتر کے لیے میزیں خریدنے کے پیسے نہیں تھے، اس نے پرانے دروازوں کو توڑ کر ان کے پائے بنا کر ڈیسک بنائے۔ وہ خود کتابیں پیک کرتا اور اپنی پرانی گاڑی میں لاد کر پوسٹ آفس چھوڑنے جاتا۔ کئی سالوں تک اسے ایک ٹکا منافع نہیں ہوا، اخبارات نے اسے

"Amazon.bomb" لکھ کر اس کا مذاق اڑایا کہ یہ کمپنی جلد پھٹ کر ختم ہو جائے گی۔ اسے ہر روز یہ سننا پڑتا تھا کہ "تم نے اپنی زندگی برباد کر لی"۔

3. کرنل سینڈرز: 1009 بار "نا" سننے والا بوڑھا کرنل سینڈرز کی زندگی مشکلات کا ہمالیہ تھی۔ 5 سال کی عمر میں باپ مر گیا، 16 سال کی عمر میں اسکول چھوڑا، فوج سے نکالا گیا، بیوی اسے چھوڑ کر چلی گئی۔ 65 سال کی عمر میں جب لوگ آرام کرتے ہیں، اس کے پاس صرف 105 ڈالر کا سوشل سیکیورٹی چیک تھا۔ وہ اپنی پرانی فورڈ گاڑی میں سوتا تھا، ریستورانوں کے باہر برتن دھونے والے نلکوں سے منہ ہاتھ دھوتا اور پھر اپنی ریسپی لے کر اندر جاتا۔ اسے 1009 بار ریجیکٹ کیا گیا۔ لوگ اس کے بوڑھے چہرے اور سفید سوٹ کا مذاق اڑاتے، مینیجر اسے دھکے دے کر نکال دیتے کہ "بابا جی! گھر جا کر مرنے کی تیاری کرو، یہ تمہارا کام نہیں"۔ اس نے وہ تضحیک سہی، وہ بھوک کاٹی، اور پھر 1010 ویں بار اسے پہلی "ہاں" ملی۔ ایک ریستوران مالک نے ان کی پیشکش قبول کی۔ وہاں سے ان کی کامیابی کا سفر شروع ہوا اور رفتہ رفتہ ان کا برانڈ KFC پوری دنیا میں پھیل گیا۔ آج KFC دنیا کے سب سے بڑے فاسٹ فوڈ برانڈز میں شمار ہوتا ہے۔

4. جیک ما: جیک ما دو بار یونیورسٹی کے داخلہ امتحان میں ناکام ہوئے۔
انہیں ہاورڈ یونیورسٹی میں داخلے کے لیے 10 بار اپلائی کیا مگر ہر بار انکار ہوا۔ وہ شخص جسے 30 جگہوں سے دھتکارا گیا

جیک ما کی کہانی "مسترد" ہونے کی انتہا ہے۔ جب اس کے شہر میں KFC کھلا، تو 24 لوگوں نے اپلائی کیا، 23 سلیکٹ ہو گئے، صرف ایک رہ گیا اور وہ جیک ما تھا۔ جب پولیس میں بھرتی آئی، 5 لوگ گئے، 4 بھرتی ہوئے، پھر وہی ایک شخص رہ گیا۔

اس نے جب "علی بابا" کا آئیڈیا اپنے 24 دوستوں کے سامنے رکھا، تو 23 نے کہا کہ یہ کبھی نہیں چلے گا اور اسے یہ کام کرنے سے سختی سے منع کیا۔ اس کے پاس ٹیکنالوجی کا کوئی علم نہیں تھا، نہ پیسہ۔ اسے "پاگل جیک" کہا جاتا تھا۔ سرمایہ کاروں نے اسے یہ کہہ کر پیسے دینے سے انکار کر دیا کہ "تمہارا بزنس ماڈل فضول ہے"۔ وہ کئی سال تک بغیر تنخواہ کے کام کرتا رہا، صرف اس لیے کہ وہ ثابت کر سکے کہ دنیا غلط تھی اور وہ صحیح تھا۔ علی بابا آہستہ آہستہ چین کی سب سے بڑی ای کامرس کمپنی بن گئی۔
2014 میں علی بابا کی نیویارک اسٹاک ایکسچینج میں لسٹنگ دنیا کی سب سے بڑی IPO میں سے ایک تھی اور جیک ما دنیا کے امیر ترین افراد میں شامل ہو چکے تھے۔

5. والٹ ڈزنی: "تخلیقی صلاحیت سے محروم" قرار دیا جانے والا شخص

جس شخص نے "ڈزنی لینڈ" بنایا، اسے ایک اخبار سے اس لیے نکال دیا گیا تھا کہ اس کے ایڈیٹر کے بقول "اس کے پاس نئے آئیڈیاز نہیں ہیں اور اس میں تخلیقی صلاحیت کی کمی ہے"۔ اس کی پہلی اینیمیٹڈ کمپنی دیوالیہ ہو گئی۔ وہ اتنا غریب ہو گیا تھا کہ وہ کتے کے بسکٹ کھا کر گزارا کرتا تھا۔ جب اس نے مکی ماؤس کا آئیڈیا پیش کیا، تو اسے کہا گیا کہ "ایک چوہا کبھی اسکرین پر کامیاب نہیں ہو سکتا، یہ عورتوں کو ڈرا دے گا"۔ اسے 300 سے زیادہ بار

بینکوں نے لون دینے سے انکار کیا کہ "تمہارا آئیڈیا بچکانہ ہے"۔ آج وہی "بچکانہ آئیڈیا" دنیا کی سب سے بڑی تفریحی ایمپائر ہے۔ اب آپ کی باری ہے ان سب میں ایک چیز مشترک تھی: لوگوں کی زبانیں زہریلی تھیں، لیکن ان کا عزم فولادی تھا۔ اگر لوگ آپ کا مذاق نہیں اڑا رہے، تو اس کا مطلب ہے آپ کا آئیڈیا بہت چھوٹا ہے۔ اگر آپ کو "نا" نہیں سنی پڑ رہی، تو اس کا مطلب ہے آپ کوشش ہی نہیں کر رہے ہین۔ طعنے دراصل یہ بتاتے ہیں کہ آپ بھیڑ سے الگ ہو چکے ہیں۔ جس دن آپ کامیاب ہو جائیں گے، یہی لوگ جو آج آپ کو "بیوقوف" کہہ رہے ہیں، دوسروں کو فخر سے بتائیں گے کہ "میں اسے بچپن سے جانتا تھا، مجھے پتہ تھا یہ کچھ بڑا کرے گا"۔

6. بل گیٹس کی "جنونی راتیں"

بل گیٹس کی کہانی صرف امیر بننے کی کہانی نہیں، یہ "ترجیحات کی قربانی" کی داستان ہے۔ جب بل گیٹس نے ہارورڈ یونیورسٹی چھوڑنے کا فیصلہ کیا، تو اس کے والدین اور اساتذہ حیران تھے۔ وہ ایک محفوظ مستقبل چھوڑ کر ایک ایسے آئیڈیا پر کام کرنے جا رہا تھا جس کا کوئی وجود نہیں تھا۔ مائیکروسافٹ کے ابتدائی دنوں میں بل گیٹس اکثر اپنے آفس کے فرش پر ہی سو جاتا تھا۔ اس کے پاس اتنا وقت نہیں تھا کہ وہ گھر جا کر آرام کرے۔ وہ کہتا ہے کہ "میں نے اپنی زندگی کے 20 سالوں میں کبھی ایک دن کی بھی چھٹی نہیں کی"۔ جب مائیکروسافٹ شروع ہوا تو ان کے پاس سافٹ ویئر تو تھا مگر کوئی خریدنے والا نہیں تھا۔ کئی کمپنیوں نے انہیں دھتکار دیا، مگر بل گیٹس کا یقین چٹان کی طرح مضبوط تھا۔ اس نے ثابت کیا کہ "ایک آئیڈیا دنیا بدل سکتا ہے"۔

مالیاتی ذہانت: رابرٹ کیوساکی اور "چوہادوڑ" (Rat Race)

رابرٹ کیوساکی (Rich Dad Poor Dad) کہتا ہے کہ متوسط طبقہ ایک ایسی دوڑ میں پھنسا ہے جسے وہ "چوہادوڑ" کہتا ہے۔ چوہادوڑ کیا ہے؟ آپ نوکری کرتے ہیں، تنخواہ ملتی ہے، اس سے بل بھرتے ہیں اور مہنگے موبائل کی قسطیں دیتے ہیں، پھر پیسے ختم ہو جاتے ہیں اور آپ دوبارہ نوکری پر جاتے ہیں۔ یہ چکر موت تک چلتا رہتا ہے۔

حل: رابرٹ کا مشہور جملہ ہے: "یہ اہم نہیں کہ آپ کتنا کماتے ہیں، اہم یہ ہے کہ آپ کتنا بچاتے ہیں اور وہ بچایا ہوا پیسہ آپ کے لیے کتنا کام کرتا ہے"۔

*اثاثہ (Asset) کی پہچان:

ہر وہ چیز جو آپ کی جیب میں پیسہ ڈالے وہ اثاثہ ہے (جیسے کوئی ہنر یا چھوٹا بزنس)، اور ہر وہ چیز جو آپ کی جیب سے پیسہ نکالے وہ بوجھ (Liability) ہے (جیسے دکھاوے کی گاڑی یا برانڈڈ کپڑے)۔

اقوال جو زندگی بدل دیں (Golden Sentences) اسٹیفن آر کووی: "میں اپنے حالات کی پیداوار نہیں ہوں، بلکہ میں اپنے فیصلوں کی پیداوار ہوں"۔ کامیابی کا سفر ٹیلنٹ سے نہیں، ایک "فیصلے" سے شروع ہوتا ہے۔ وہ فیصلہ جو منطق، میڈیکل سائنس، اور دنیا کے تمام مشوروں کے خلاف کیا جاتا ہے۔ جب انسان اپنی روح کی گہرائی میں یہ طے کر لیتا ہے کہ "یہ ہونا ہے"، تو کائنات کے قوانین اس کے سامنے مددگار کے طور پر موجود پر ہوتے ہیں۔ ذیل میں چند ایسے تاریخی اور جذباتی واقعات ہیں جہاں ایک فیصلے نے ناممکن کو ممکن کر دکھایا: فیصلے کی قوت اور واپسی کے راستے مسمار کرنا

کامیابی ان لوگوں کا طواف کرتی ہے جو فیصلہ کرنے کے بعد اپنی واپسی کی تمام راہیں مسدود کر دیتے ہیں۔تاریخ گواہ ہے کہ جب تک پیچھے ہٹنے کا راستہ کھلا رہتا ہے،انسان پوری طاقت سے نہیں لڑتا۔

1. طارق بن زیاد: "کشتیاں جلادو،اب منزل یا شہادت"

جب طارق بن زیاد اندلس (اسپین) کے ساحل پر اترے،تو ان کے سامنے دشمن کا ایک بہت بڑا لشکر تھا اور پیچھے گہرا سمندر۔انہوں نے وہ تاریخی حکم دیا جس نے جنگ کا رخ بدل دیا: "تمام کشتیاں جلادو!" جب سپاہیوں نے پوچھا کہ ہم واپس کیسے جائیں گے؟تو طارق نے کہا: "دشمن تمہارے سامنے ہے اور سمندر تمہارے پیچھے۔اب واپسی کا راستہ صرف فتح کے ذریعے ہے"۔جب سپاہیوں کو پتہ چل گیا کہ اب بھاگنے کا کوئی موقع نہیں،تو وہ ایسی طاقت سے لڑے کہ تاریخ کا نقشہ بدل گیا۔یہ "کشتیاں جلانے کا فیصلہ" ہی تھا جس نے ایک چھوٹی سی فوج کو عظیم سلطنت سے ٹکرا دیا۔

2. سلطان صلاح الدین ایوبی اور نور الدین زنگی: "خواب اور ایک اٹل عہد"

سلطان نور الدین زنگیؒ کا ایک ہی خواب تھا: "بیت المقدس کی آزادی"۔انہوں نے اپنی پوری زندگی اس ایک فیصلے پر قربان کر دی۔ان کے شاگرد صلاح الدین ایوبی نے اس وقت فیصلہ کیا جب عالمِ اسلام بکھرا ہوا تھا۔

صلاح الدین نے فیصلہ کیا کہ جب تک قبلہ اول آزاد نہیں ہوتا،وہ کبھی مسکرائیں گے نہیں اور نہ ہی چھت کے نیچے سکون سے سوئیں گے۔عیسائی سپہ سالار ان کے خلاف متحد تھے، اپنوں نے غداری کی، لیکن ایوبی کا "فیصلہ "اتنا مضبوط تھا کہ حطین کے میدان میں انہوں

نے ناممکن کو ممکن کر دکھایا۔ان کی مستقل مزاجی نے ثابت کیا کہ جب لیڈر کا فیصلہ اٹل ہو تو قومیں لوہا بن جاتی ہیں۔

3. محمود غزنوی: "17 حملے اور بت شکنی کا عزم" کئی لوگ ایک یا دو ناکامیوں کے بعد ہمت ہار جاتے ہیں، لیکن محمود غزنوی کا فیصلہ کسی عام انسان کا نہیں تھا۔سومنات پر فتح کے لیے انہوں نے ایک نہیں، دو نہیں، بلکہ 17 بار حملے کیے۔ہر ناکامی کے بعد وہ مزید عزم کے ساتھ واپس آئے۔لوگ طعنے دیتے تھے، فوج تھک چکی تھی، لیکن سلطان کا فیصلہ پتھر پر لکیر تھا۔سترہویں بار جب وہ کامیاب ہوئے تو انہوں نے ثابت کیا کہ کامیابی ٹیلنٹ سے زیادہ "ڈھیٹ پن" اور "فیصلے پر ڈٹ جانے" کا نام ہے۔

4. سقراط(Socrates): "زہر کا پیالہ قبول ہے، جھوٹ نہیں"

۔یونان کے اس عظیم مفکر کو حکم دیا گیا کہ یا تو اپنے نظریات سے تائب ہو جاؤ یا زہر پی لو۔سقراط نے اپنی زندگی بچانے کے لیے معافی مانگنے کے بجائے موت کا انتخاب کیا۔اس نے کہا: "تم میرے جسم کو مار سکتے ہو، میرے خیالات کو نہیں"۔اس نے سکون سے زہر کا پیالہ پیا اور اپنے ایک فیصلے سے خود کو رہتی دنیا تک امر کر لیا۔آج اسے مارنے والے مٹ گئے، لیکن سقراط کا "فیصلہ" آج بھی فلسفے کی بنیاد ہے۔

5. ابراہم لنکن: "مسلسل شکست اور وائٹ ہاؤس کا سفر"

امریکی صدر ابراہم لنکن کی زندگی "ناکاموں کے لیے حوصلہ" ہے۔

1832: نوکری سے نکالے گئے۔

1833: بزنس میں فیل ہوئے۔

1835: منگیتر انتقال کر گئی۔

1836: اعصابی بریک ڈاؤن(Nervous Breakdown)کا شکار ہوئے۔

1843، 1848، 1854، 1856: مختلف الیکشن ہارے۔

جذباتی نکتہ: اتنی شکستوں کے بعد کوئی بھی خودکشی کر لیتا، لیکن لنکن نے فیصلہ کیا تھا کہ وہ ملک کی خدمت کریں گے۔ بالآخر 1860 میں وہ امریکہ کے صدر منتخب ہوئے۔ ان کا ایک قول یاد رکھیے: "میرے پاؤں لڑکھڑا سکتے ہیں، لیکن میں گر نہیں سکتا۔"

6- بلاشبہ، بانیِ پاکستان قائداعظم محمد علی جناح کی شخصیت "فیصلے کی طاقت" اور "استقامت" کا ایک ایسا ہمالیہ ہے جس کے بغیر یہ باب ادھورا ہے۔ ان کا ہر فیصلہ کسی جذباتیت پر نہیں بلکہ ٹھوس منطق اور غیر متزلزل ایمان پر مبنی تھا۔

ذیل میں قائداعظم کے ان فیصلوں اور ان کی زندگی کے اس پہلو کو جذباتی اور فکری انداز میں ترتیب دیا گیا ہے: قائداعظم محمد علی جناح: "تاریخ کا رخ موڑنے والا اٹل فیصلہ" قائداعظم کی زندگی اس سچائی کی گواہی ہے کہ جب ایک انسان سچائی کی بنیاد پر کوئی فیصلہ کر لیتا ہے، تو پھر پوری دنیا کی مخالفت بھی اسے اس کے راستے سے نہیں ہٹا سکتی۔ ان کے بارے میں مشہور تھا کہ وہ ایک بار سوچ سمجھ کر فیصلہ کر لیتے تو پھر اسے بدلنا ناممکن تھا۔

ایک تنہا انسان کا فیصلہ بمقابلہ دو بڑی طاقتیں

ایک طرف برطانوی سلطنت تھی جس کا سورج غروب نہیں ہوتا تھا، اور دوسری طرف کانگریس کی صورت میں ایک بھاری اکثریت۔ ان دونوں طاقتوں کے درمیان ایک دبلا پتلا انسان، جس کے پاس نہ کوئی فوج تھی اور نہ کوئی خزانہ، صرف ایک فیصلے کے ساتھ

کھڑا ہو گیا: "پاکستان بن کر رہے گا"۔ بڑے بڑے لوگوں نے انہیں سمجھایا کہ یہ ناممکن ہے، انہیں لالچ دیا گیا، ان کے راستے میں کانٹے بچھائے گئے، لیکن جناح کا ایک ہی جواب تھا: "دنیا کی کوئی طاقت پاکستان کو بننے سے نہیں روک سکتی"۔ انہوں نے ثابت کیا کہ ایک درست فیصلہ اور اس پر چٹان جیسی مضبوطی، بڑی سے بڑی سلطنت کو بھی جھکنے پر مجبور کر دیتی ہے۔

. موت کے سائے میں لیا گیا آخری فیصلہ

قائدِ اعظم کی زندگی کا سب سے بڑا اور جذباتی فیصلہ ان کی آخری بیماری کے دوران تھا۔ انہیں پھیپھڑوں کا کینسر (ٹی بی) تھا اور ڈاکٹروں نے انہیں مکمل آرام کا مشورہ دیا تھا۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ اگر آپ نے کام جاری رکھا تو آپ کی زندگی خطرے میں ہو گی۔ قائدِ اعظم جانتے تھے کہ اگر دشمنوں کو ان کی بیماری کا پتہ چل گیا تو وہ پاکستان کا قیام روک دیں گے۔ انہوں نے اپنی زندگی کو موت کے منہ میں ڈالنے کا فیصلہ کیا، اپنی تکلیف کو چھپایا اور آخری سانس تک پاکستان کے لیے لڑتے رہے۔ انہوں نے اپنی زندگی کا سودا اپنی قوم کی آزادی کے لیے کر لیا۔ یہ ایک ایسا فیصلہ تھا جس نے ان کی جان تو لے لی، لیکن ایک قوم کو ہمیشہ کے لیے زندگی دے دی۔

"میں اپنا فیصلہ خود کرتا ہوں اور پھر اسے درست ثابت کرتا ہوں" ان کا یہ مشہور قول ان کے فلسفۂ زندگی کا نچوڑ ہے: "میں کبھی صحیح فیصلہ لینے پر یقین نہیں رکھتا، بلکہ میں فیصلہ لیتا ہوں اور پھر اسے صحیح ثابت کر دیتا ہوں"۔

یہ جملہ ہر اس نوجوان کے لیے مشعلِ راہ ہے جو اس خوف میں مبتلا رہتا ہے کہ "اگر میرا فیصلہ غلط نکلا تو کیا ہوگا؟" قائدِ اعظم ہمیں سکھاتے ہیں کہ فیصلے کی درستی سے زیادہ اہم اس فیصلے پر ڈٹ جانا ہے۔ جب آپ اپنے فیصلے پر محنت کرتے ہیں، تو وقت اسے خود بخود درست ثابت کر دیتا ہے۔

مخالفتوں کے طوفان میں خاموش وقار

جب قائدِ اعظم نے مسلمانوں کے لیے الگ وطن کا مطالبہ کیا، تو ان پر اپنوں اور بیگانوں نے طنز کے تیر چلائے۔ انہیں "ضدی" کہا گیا، ان کا مذاق اڑایا گیا، لیکن انہوں نے ان کا جواب شور مچا کر نہیں بلکہ اپنے "نتیجے" (Result) سے دیا۔

وہ کہتے تھے کہ "میرا ضمیر مطمئن ہے، مجھے پرواہ نہیں کہ لوگ کیا کہتے ہیں"۔ یہ ایک عظیم لیڈر کی پہچان ہے کہ وہ لوگوں کی تعریف یا تنقید کے لیے نہیں، بلکہ اپنے "مشن" کے لیے فیصلہ کرتا ہے۔

قائدِ اعظم کی زندگی ہمیں سکھاتی ہے کہ:

فیصلہ اصولوں پر ہونا چاہیے: جب آپ کا مقصد بڑا ہوتا ہے، تو اللہ آپ کے فیصلے میں برکت ڈال دیتا ہے۔ اکیلے کھڑے ہونے کی جرات: اگر آپ کا فیصلہ درست ہے، تو اس بات سے مت ڈریں کہ آپ اکیلے ہیں۔ ایک سچا انسان اپنے فیصلے کے ساتھ خود ایک اکثریت ہوتا ہے۔

وقت کی قدر: وہ اپنے ہر لمحے کا حساب رکھتے تھے کیونکہ بڑا فیصلہ کرنے والے وقت ضائع نہیں کرتے۔

اے نوجوان!

اگر آج تم بھی قائداعظم کی طرح اپنی زندگی کے بارے میں کوئی اہم فیصلہ کرنا چاہتے ہو، تو یاد رکھو کہ تمہارے اندر بھی وہی قوتِ ارادی موجود ہے۔ کیا تم اپنی قوم اور اپنی ذات کے لیے کوئی ایسا فیصلہ کرو گے جو آنے والی نسلوں کے لیے مثال بن جائے؟

7-ارطغرل غازی/ عظیم فاتحین کا جذبہ

تاریخ میں جب بھی کوئی بڑا فاتح نکلا، اس کے پاس وسائل کم اور دشمن ہزاروں تھے۔ جب ان کے مشیر کہتے تھے کہ "ہمارا بچنا ناممکن ہے"، تو ان کا ایک ہی فیصلہ ہوتا تھا: "یا فتح یا شہادت"۔ یہ وہ فیصلہ ہے جو پیچھے ہٹنے کے تمام راستے جلا دیتا ہے۔ جب انسان کشتیاں جلا دیتا ہے (جیسے طارق بن زیاد نے کیا)، تو اس کے پاس صرف ایک ہی راستہ بچتا ہے: آگے بڑھنا اور جیتنا۔

8-میسی (Lionel Messi): "گروتھ ہارمون کی کمی اور دنیا کا بہترین فٹ بالر"

لیونل میسی کو بچپن میں ایک ایسی بیماری تھی جس میں قد نہیں بڑھتا۔ وہ اپنے ساتھی کھلاڑیوں سے بہت چھوٹے تھے۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ اس کا علاج مہنگا ہے اور یہ شاید کبھی نارمل فٹ بالر نہ بن سکے۔

فیصلہ اور جنون: میسی نے فیصلہ کیا کہ وہ میدان میں اپنے قد سے نہیں، اپنے ہنر سے پہچانے جائیں گے۔ وہ ہر روز تکلیف دہ انجکشن لگواتے، تنہائی میں پریکٹس کرتے اور اس عزم پر قائم رہے کہ وہ دنیا کے بہترین کھلاڑی بنیں گے۔ آج وہ فٹ بال کی تاریخ کے عظیم ترین کھلاڑی ہیں۔ ان کا فیصلہ ان کی بیماری سے بڑا ثابت ہوا۔

9-شعیب اختر:

"ٹوٹے ہوئے گھٹنے اور دنیا کی تیز ترین گیند"

شعیب اختر کی زندگی میڈیکل سائنس کے لیے ایک سوالیہ نشان ہے۔ بچپن میں وہ پانچ سال کی عمر تک چل نہیں سکتے تھے، ان کے گھٹنے فلیٹ تھے اور توازن نہیں تھا۔ جب انہوں نے کرکٹ شروع کی تو ہر ڈاکٹر نے کہا: "تمہارے گھٹنے اتنے کمزور ہیں کہ اگر تم تیز بھاگے تو معذور ہو جاؤ گے"۔

فیصلہ اور جنون: 2003 کے ورلڈ کپ سے پہلے ان کی ٹانگ میں شدید تکلیف تھی، ڈاکٹروں نے سرجری کا مشورہ دیا، لیکن شعیب نے فیصلہ کیا کہ میں گھٹنوں کے بل گر کر مرنا تو قبول کر سکتا ہوں لیکن ہار ماننا نہیں۔ وہ راتوں کو درد سے تڑپتے تھے، میچ سے پہلے انجکشن لگواتے تھے اور پھر وہی ٹوٹے ہوئے گھٹنے لے کر بھاگتے ہوئے آئے۔؟

161.3 کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے دنیا کی تیز ترین گیند پھینکی۔ڈاکٹروں کی منطق ہار گئی، شعیب کا فیصلہ جیت گیا۔

10-نیلسن منڈیلا:

"27 سالہ قید بمقابلہ ایک اصول"

سیاست کی تاریخ میں منڈیلا کا فیصلہ ہمالیہ سے بلند ہے۔انہیں جنوبی افریقہ کی حکومت نے پیشکش کی: "صرف ایک بار اپنے اصولوں سے دستبردار ہو جاؤ، ہم تمہیں ابھی رہا کر دیتے ہیں"۔ فیصلہ اور جنون: منڈیلا نے جواب دیا: "میری آزادی تمہاری زنجیروں سے نہیں،

میرے مقصد کی تکمیل سے وابستہ ہے"۔ وہ 27 سال ایک چھوٹی سی کوٹھڑی میں رہے، پتھر توڑے، تذلیل سہی، لیکن اپنے فیصلے سے ایک انچ پیچھے نہیں ہٹے۔ جب وہ باہر آئے تو وہ صرف ایک قیدی نہیں بلکہ ایک قوم کے باپ(Father of the Nation) بن چکے تھے۔ ان کے ایک فیصلے نے پوری دنیا سے رنگ و نسل کا امتیاز ختم کر دیا۔

11۔ اسٹیو جابز: "اپنی ہی کمپنی سے بے دخلی اور واپسی کا فیصلہ"

اسٹیو جابز کو اپنی ہی بنائی ہوئی کمپنی 'ایپل' سے یہ کہہ کر نکال دیا گیا کہ وہ اب "ناکارہ" ہو چکے ہیں۔ ایک فنکار اور بزنس مین کے لیے اس سے بڑی تذلیل کیا ہو سکتی ہے؟

فیصلہ اور جنون: جابز ٹوٹ سکتے تھے، لیکن انہوں نے فیصلہ کیا کہ وہ اپنی تخلیق کو مرنے نہیں دیں گے۔ انہوں نے 'نیکسٹ' اور 'پکسر' جیسی کمپنیاں کھڑی کر دیں اور پھر وہی ایپل جو انہیں نکال چکی تھی، گھٹنوں کے بل چل کر ان کے پاس واپس آئی۔ جب وہ واپس آئے تو انہوں نے آئی فون بنا کر دنیا بدل دی۔ ان کا کہنا تھا: "وہ لوگ جو یہ سوچنے کی جرات کرتے ہیں کہ وہ دنیا بدل سکتے ہیں، وہی اصل میں دنیا بدلتے ہیں"۔ تمام عظیم ہستیوں کی زندگیوں سے کشید کیے گئے سبق اب ہم "فیصلہ سازی کے 5 سنہری اصولوں" کی صورت میں یہاں درج کرتے ہیں۔ یہ وہ عملی فارمولا ہے جو کسی بھی عام انسان کو "ارادے کا غازی" بنا سکتا ہے۔ فیصلہ سازی کے 5 سنہری اصول(The Power of Decision)تاریخ کے ان عظیم فاتحین، کھلاڑیوں اور لیڈروں کی زندگی کا مطالعہ ہمیں یہ سکھاتا ہے کہ بڑا فیصلہ لینا صرف بہادری نہیں بلکہ ایک فن ہے۔ آپ بھی اپنی زندگی میں ان اصولوں کو اپنا سکتے ہیں:

1. "کشتیاں جلا دینے" کا اصول (Burn the Boats)

جب تک آپ کے پاس "آپشن بی" (Option B) موجود ہے، آپ کا دماغ پوری قوت سے کام نہیں کرے گا۔ طارق بن زیاد کی طرح اپنے پیچھے ہٹنے کے تمام راستے بند کر دیں۔ جب واپسی کا راستہ ختم ہو جاتا ہے، تو انسان کی چھپی ہوئی صلاحیتیں بیدار ہوتی ہیں اور ناممکن ممکن ہو جاتا ہے۔

سبق: اگر آپ نے کچھ کرنے کا سوچا ہے، تو اب "اگر مگر" ختم کر دیں اور پیچھے مڑ کر دیکھنا بند کریں۔

2. "فیصلہ لیں اور اسے درست ثابت کریں" (Decide and Prove)

قائداعظم کی طرح یہ انتظار نہ کریں کہ کب کوئی "سو فیصد درست" موقع آئے گا۔ دنیا میں کوئی بھی فیصلہ پہلے سے درست نہیں ہوتا، اسے اپنی محنت، لگن اور استقامت سے درست ثابت کرنا پڑتا ہے۔

سبق: فیصلے کی درستی سے زیادہ اس پر قائم رہنے کی اہمیت ہے۔ اپنے فیصلے کی لاج رکھنا سیکھیں۔

3. "درد عارضی ہے، ریکارڈ مستقل ہے" (Pain is Temporary)

شعیب اختر کے ٹوٹے ہوئے گھٹنے اور میسی کی جسمانی کمزوری ہمیں بتاتی ہے کہ جسم کا درد اور حالات کی تکلیف عارضی ہوتی ہے۔ اگر آپ اس وقت اپنے فیصلے پر ڈٹ گئے، تو آپ کا نام تاریخ میں لکھا جائے گا، ورنہ آپ کا درد تو ختم ہو جائے گا لیکن آپ کی کوئی پہچان نہیں رہے گی۔

سبق: مشکل وقت میں یہ سوچیں کہ "یہ وقت بھی گزر جائے گا"، لیکن اس سے حاصل ہونے والی کامیابی ہمیشہ رہے گی۔

4. "ناکامیاں صرف سنگِ میل ہیں" (Failures are Milestones)

محمود غزنوی کے 17 حملے اور ابراہم لنکن کی درجنوں شکستیں ہمیں بتاتی ہیں کہ "ناکام ہونا" حتمی شکست نہیں ہے۔ اصل شکست "فیصلہ بدل لینا" ہے۔ ہر ناکامی آپ کو یہ بتانے آتی ہے کہ اگلی بار کس غلطی سے بچنا ہے۔

سبق: تب تک کوشش جاری رکھیں جب تک آپ کا مقصد حاصل نہ ہو جائے۔ "نا" کا مطلب "کبھی نہیں" نہیں، بلکہ "دوبارہ کوشش کرو" ہے۔

5. "تنہا کھڑے ہونے کی جرات" (Courage to Stand Alone)

سقراط اور قائدِ اعظم کی طرح سچائی اور اصول پر مبنی فیصلہ کرنے کے لیے اکیلے کھڑے ہونے سے مت ڈریں۔ جب آپ کا ضمیر مطمئن ہو، تو پوری دنیا کی مخالفت بھی آپ کے قدم نہیں ڈگمگا سکتی۔

بھیڑ کا حصہ بننا آسان ہے، لیکن لیڈر وہی بنتا ہے جو اکیلے چلنے کا حوصلہ رکھتا ہو۔

قاری کے لیے ایک حتمی پیغام (Final Note to the Reader)

آپ کی زندگی کا سب سے بڑا فیصلہ وہ ہے جو آپ آج کریں گے۔ یہ فیصلہ کہ آپ اب وہ انسان نہیں رہیں گے جو کل تک تھے۔ یاد رکھیے، آپ کے فیصلے ہی آپ کی تقدیر لکھتے ہیں۔ کیا آپ تیار ہیں کہ آپ کا نام بھی ان لوگوں میں شامل ہو جنہوں نے صرف خواب نہیں دیکھے، بلکہ ان خوابوں کو حقیقت بنانے کے لیے اپنی "کشتیاں" جلا دیں؟

*ڈاکٹر حسین محی الدین: "رزقِ حلال کی تڑپ مومن کو اللہ کے قریب کر دیتی ہے، کیونکہ وہ کسی بندے کا محتاج نہیں رہنا چاہتا"۔

📝 عملی مشق وورک شیٹ (Practical Training Worksheet)

حصہ اول: میرا مالیاتی آئی کیو (Financial IQ Test)

میری "لائبلیٹیز" (بوجھ) کی لسٹ: (ایسی چیزیں جو میں نے صرف دکھاوے کے لیے خریدیں اور وہ مجھے کما کر نہیں دے رہیں)۔ میرا "اثاثہ" (Asset): (وہ کون سا ہنر ہے جس پر میں نے آج وقت لگایا؟) روزانہ کا "پراڈکٹیو ٹائم": میں روزانہ کتنے گھنٹے سوشل میڈیا پر ضائع کرتا ہوں اور کتنے گھنٹے اپنی معاشی ترقی کے لیے کچھ سیکھتا ہوں؟

*سوشل میڈیا: _____ گھنٹے

*سیکھنا: _____ گھنٹے

🎯 حصہ اول کا پیغام: "بیدار ہو جاؤ!"

نوجوانو! معاشی آزادی کا سفر آپ کے ذہن سے شروع ہوتا ہے۔ اگر آپ آج بھی "سرکاری نوکری" کے خواب دیکھ کر اپنی جوانی ضائع کر رہے ہیں، تو آپ بل گیٹس اور رابرٹ کیوساکی کے فلسفے سے کوسوں دور ہیں۔ اپنی سوچ کو بدلیں، دکھاوے کی زندگی کو آگ لگا دیں اور اپنے اندر کے ہنرمند انسان کو جگائیں۔

حاصلِ مطالعہ: قاسم علی شاہ فرماتے ہیں: "تکلیف اٹھائے بغیر جو ملتا ہے، وہ بہت جلد چھن جاتا ہے، لیکن محنت سے بنایا گیا مقام کوئی نہیں چھین سکتا"

باب 3: معاشی خودمختاری کا سفر (حصہ دوم)

"سنتِ نبوی ﷺ، تصورِ برکت اور کامیابی کی داستانیں"

1. برکت کا تصور: معیشت کا وہ غیبی نظام جو عقل سے ماورا ہے

ہم اکثر معیشت کو صرف ریاضی (Math) کی نظر سے دیکھتے ہیں کہ "دو اور دو چار"، لیکن اسلام میں معیشت کا ایک تیسرا پہلو ہے جسے "برکت" کہتے ہیں۔

برکت کیا ہے؟ برکت کا مطلب ہے تھوڑی چیز کا ضرورت سے زیادہ ہو جانا اور اس میں نفع کا پائیدار ہو جانا۔ ڈاکٹر طاہر القادری فرماتے ہیں کہ "حلال رزق کے ایک روپے میں وہ طاقت ہے جو حرام کے کروڑوں میں نہیں"۔

برکت کے ذرائع: برکت سچائی، امانت داری، صلہ رحمی (رشتہ داروں کی مدد) اور استغفار سے آتی ہے۔ جب ایک نوجوان دیانت داری سے کام شروع کرتا ہے، تو اللہ اس کے وقت اور مال میں ایسی برکت ڈالتا ہے کہ کم وسائل میں بڑے کام ہو جاتے ہیں۔

2. حضور اکرم ﷺ کا معاشی وژن: "پہلی عالمی کمپنی کا ماڈل"

ہمارے لیے سب سے بڑی رول ماڈل حضور اکرم ﷺ کی ذاتِ گرامی ہے۔ نبوت سے پہلے آپ ﷺ ایک کامیاب ترین تاجر تھے۔ آپ ﷺ نے جو تجارتی نظام وضع کیا، اسے آج کے دور میں ایک "کمپنی ماڈل" کہا جا سکتا ہے:

تین جہتی ٹیم (The Trio Team): آپ ﷺ کے تجارتی قافلے اور کاروباری معاملات تین طرح کے لوگوں پر مشتمل ہوتے تھے: انویسٹرز (Investors): حضرت خدیجہؓ جیسی شخصیات جو سرمایہ فراہم کرتی تھیں۔(Capital) سکل پرسنز

(Skilled Persons): وہ لوگ جو مال تیار کرنے یا اس کی کوالٹی جانچنے کے ماہر تھے۔(Production)

سیلز و مارکیٹنگ (Sales Experts): آپ ﷺ خود اور آپ کے رفقاء جو اپنی دیانت اور زبان کی سچائی سے مارکیٹ میں مال فروخت کرتے تھے۔ (Marketing)

اصولِ تجارت: آپ ﷺ نے سکھایا کہ عیب چھپا کر مال نہ بیچو۔ آج کا "برانڈ" اسی کو کہتے ہیں جس پر گاہک کو اندھا اعتماد ہو۔ آپ ﷺ کی کمپنی کا برانڈ "الصادق والامین" تھا۔

3. کامیابی کی داستانیں: مٹی سے سونا بنانے والے

الف) عبدالستار ایدھی: "سوشل انٹرپرینیور شپ کا بادشاہ"

ایک بے نام غریب سے انسانیت کے شہنشاہ تک

عبدالستار ایدھی جب تقسیمِ ہند کے بعد پاکستان آئے، تو ان کی جیب میں صرف چند پیسے تھے۔ انہوں نے اپنی زندگی کا آغاز ایک چھوٹی سی دکان سے کیا، جہاں وہ دوا بیچتے تھے۔

مشکلات اور طعنے: جب انہوں نے سڑک کنارے لاوارث لاشوں کو اٹھانا اور غریبوں کی مدد کرنا شروع کی، تو اپنوں اور بیگانوں نے انہیں "پاگل" کہا۔ لوگ ان کا مذاق اڑاتے کہ "یہ ایک فقیر اتنی بڑی دنیا کو کیسے بدلے گا؟"

فیصلہ اور مستقل مزاجی: ایدھی صاحب نے فیصلہ کیا کہ وہ کسی حکومت یا امیر کے آگے ہاتھ نہیں پھیلائیں گے بلکہ اپنی قوم پر بھروسہ کریں گے۔ انہوں نے سڑک پر بیٹھ کر

جھولی پھیلائی۔ ان کی مستقل مزاجی کا یہ عالم تھا کہ وہ فٹ پاتھ پر سو جاتے لیکن اپنا مشن نہیں چھوڑا۔

آج ایدھی فاؤنڈیشن دنیا کا سب سے بڑا ایمبولینس نیٹ ورک ہے۔ انہوں نے ثابت کیا کہ اگر ارادہ سچا ہو تو ایک عام شخص بھی بادشاہوں سے بڑا کام کر سکتا ہے۔

۔اسی کو ڈاکٹر حسین محی الدین نے "فلاحی معاشی ماڈل" کی عملی تصویر کے طور پر پیش کیا ہے۔

,لوکل مارکیٹ کا جادو—گمنامی سے ناموری تک "

1. مقامی وسائل اور عالمی خواب

ہمارے نوجوان اکثر یہ سمجھتے ہیں کہ کامیابی کے لیے یورپ یا امریکہ جانا ضروری ہے۔ ڈاکٹر حسین محی الدین قادری اپنی معاشی تحقیق میں فرماتے ہیں کہ "قوموں کی تقدیر در آمد شدہ (Imported) نظریات سے نہیں، بلکہ مقامی وسائل اور اپنی مٹی سے جڑنے سے بدلتی ہے"۔ حصہ دوم ان لوگوں کی داستان ہے جنہوں نے اسی ملک کے گلی کوچوں سے آغاز کیا اور آج وہ لاکھوں خاندانوں کے کفیل ہیں۔

2. حکیم محمد سعید (ہمدرد): "ایک ٹینٹ سے ایک عظیم سلطنت تک "

حکیم محمد سعید کی زندگی جہدِ مسلسل کا وہ روشن باب ہے جو ہر مایوس نوجوان کے لیے مشعلِ راہ ہے۔

1947 میں جب وہ ہجرت کر کے کراچی آئے، تو ان کے پاس صرف بارہ روپے تھے۔ انہوں نے کراچی کے علاقے "آرام باغ" میں ایک چھوٹا سا کمرہ لیا جس کی چھت بھی

ٹین کی تھی۔ وہ خود جڑی بوٹیاں پیستے، خود دوائیاں بناتے اور خود ہی ان کی پیکنگ کرتے تھے۔

کئی بار ایسا ہوا کہ دوا بنانے کے لیے پیسے نہیں تھے، مگر انہوں نے کبھی معیار اور "حلال روزی" پر سمجھوتہ نہیں کیا۔ وہ راتوں کو جاگ کر تحقیق کرتے اور دن کو مریضوں کی خدمت کرتے۔

انہوں نے "ہمدرد" کو صرف بزنس نہیں بنایا بلکہ اسے ایک وقف (Trust) بنا دیا۔ ان کا قول تھا: "محنت وہ واحد چابی ہے جو قسمت کے تالے کھول دیتی ہے"۔

3. میاں رشید قرشی (قرشی لیبارٹریز): "ہنر کی خوشبو"

قرشی گروپ کا نام آج ہر گھر میں موجود ہے، لیکن اس کے پیچھے ایک خاموش جدوجہد ہے۔ زیرو سے ہیرو کا سفر: میاں رشید قرشی نے ایک چھوٹے سے مطب (کلینک) سے کام شروع کیا۔ ان کا فلسفہ سادہ تھا: "نیچر (فطرت) کی طرف واپسی"۔ انہوں نے غیر ملکی مہنگی ادویات کے مقابلے میں پاکستانی جڑی بوٹیوں پر تحقیق کی۔

کامیابی کا راز: انہوں نے اس اصول پر عمل کیا کہ "اپنے کام میں اتنی مہارت حاصل کرو کہ مارکیٹ آپ کی محتاج ہو جائے"۔ آج قرشی کی مصنوعات پوری دنیا میں پاکستان کا نام روشن کر رہی ہیں۔

4. تپال چائے اور گورمے (Gourmet): "گلی کوچوں کے سٹارٹ اپس"

تپال(Tapal): تپال کی کہانی کراچی کی جوڑیا بازار کی ایک چھوٹی سی دکان سے شروع ہوئی۔ انہوں نے چائے کے پتے کے مختلف ذائقوں پر تجربات کیے۔ ان کے پاس بڑی مارکیٹنگ ٹیم نہیں تھی، بس ایک عزم تھا کہ پاکستان کو اپنی چائے دینی ہے۔

گورمے(Gourmet): لاہور کے ایک عام سے خاندان نے ایک چھوٹی سی مٹھائی کی دکان سے کام شروع کیا۔ انہوں نے ثابت کیا کہ اگر آپ کی "سروس" اور "معیار" اچھا ہے، تو آپ ایک دکان سے سینکڑوں برانچوں تک پہنچ سکتے ہیں۔ ان کی کامیابی کا راز اسٹیفن کووی کے اس اصول میں تھا کہ "گاہک کی ضرورت کو سمجھو اور اسے توقع سے زیادہ دو"۔

5- شاہد خان (فلیکس این گیٹ): برتن دھونے والے سے ارب پتی تک

لاہور کا یہ نوجوان جب امریکہ گیا، تو اس کی جیب میں صرف 500 ڈالر تھے۔ اپنی پہلی رات اس نے 2 ڈالر فی رات والے ایک سستے ہوٹل میں گزاری۔

اسے اپنا پیٹ پالنے کے لیے ریستوران میں برتن دھونے پڑے۔ ایک پاکستانی کے لیے اجنبی ملک میں نسل پرستی اور وسائل کی کمی کا سامنا کرنا بہت مشکل تھا، لیکن اس نے اسے اپنی قسمت نہیں مانا۔

فیصلہ: اس نے فیصلہ کیا کہ وہ ایک ملازم نہیں بلکہ ایک "تخلیق کار" بنے گا۔ اس نے گاڑیوں کے بلمپرز کے ڈیزائن میں انقلابی تبدیلی لانے کا فیصلہ کیا جس کے لیے اسے اپنی جمع پونجی داؤ پر لگانی پڑی۔

آج شاہد خان دنیا کے امیر ترین لوگوں میں شامل ہیں اور این ایف ایل (NFL) ٹیم کے مالک ہیں۔ ان کی داستان بتاتی ہے کہ "زیرو" صرف ایک نمبر ہے، اگر آپ کے خواب بڑے ہوں تو وہ آپ کو بلندیوں تک لے جاتے ہیں۔

(خلاصہ)

ان تمام لوگوں میں تین چیزیں مشترک تھیں:

پہلا قدم اٹھانے کی جرات: انہوں نے حالات کے ٹھیک ہونے کا انتظار نہیں کیا، بلکہ جو تھا وہیں سے شروع کیا۔

لوگوں کے طعنوں کو ایندھن بنانا: جب لوگوں نے کہا "تم نہیں کر سکتے"، تو انہوں نے اسے چیلنج کے طور پر لیا۔

مستقل مزاجی (Consistency): ان کا سفر سیدھا نہیں تھا، وہ کئی بار گرے، لیکن ہر بار پہلے سے زیادہ طاقت کے ساتھ کھڑے ہوئے۔

اے نوجوان!

اگر ایدھی ایک پرانی ایمبولینس سے دنیا بدل سکتا ہے، اور شاہد خان برتن دھو کر ارب پتی بن سکتا ہے، تو تمہارے پاس تو آج علم اور ٹیکنالوجی کے ڈھیر لگے ہیں۔ تمہارا "زیرو" تمہاری کمزوری نہیں، تمہاری طاقت ہے — کیونکہ جس کے پاس کھونے کو کچھ نہیں ہوتا، وہی دنیا فتح کرنے کی جرات رکھتا ہے!

*۔ڈاکٹر طاہر القادری اور ڈاکٹر حسین محی الدین کا "انقلابی معاشی وژن"

ڈاکٹر طاہر القادری نوجوانوں کو ہمیشہ ایک نصیحت کرتے ہیں: "اپنے ہاتھ میں کشکول نہیں، بلکہ ہنر کا اوزار پکڑو"۔

خود انحصاری: وہ فرماتے ہیں کہ اگر ہم اپنی مصنوعات خود بنانا شروع کر دیں تو ہمیں آئی ایم ایف (IMF) کی ضرورت نہیں رہے گی۔

برکت کا تصور: حلال رزق میں اللہ نے وہ طاقت رکھی ہے کہ وہ تھوڑے کو بھی بہت کر دیتا ہے۔ جب ایک نوجوان دیانت داری سے چھوٹا کام شروع کرتا ہے، تو کائنات کی تمام قوتیں اس کی مدد کو آتی ہیں۔

حکیم محمد سعید: "جاگو، ابھی وقت ہے، کل شاید بہت دیر ہو جائے"۔

قاسم علی شاہ: "پاکستان مسائل کی جگہ نہیں، مواقع کی سرزمین ہے۔ یہاں ہر مسئلہ ایک بزنس آئیڈیا ہے"۔

رابرٹ کیوساکی کہتے ہیں: "امیر لوگ نیٹ ورک بناتے ہیں، باقی سب نوکری ڈھونڈتے ہیں"۔

عملی مشق وورک شیٹ (Practical Exercise - Part 2)

عنوان: "میرا مقامی بزنس آئیڈیا"

مسئلے کی پہچان: میرے علاقے یا شہر میں لوگوں کو کس چیز کی سب سے زیادہ تکلیف ہے؟ (مثلاً: صاف پانی، معیاری کھانا، کپڑوں کی سلائی، یا ڈیجیٹل سروس)۔

جواب: __________

میرا حل: میں اپنے موجودہ وسائل (کم سے کم بجٹ) میں اس مسئلے کو کیسے حل کر سکتا ہوں؟

جواب: ___________

پہلا قدم: میں اگلے 24 گھنٹوں میں اس کام کو شروع کرنے کے لیے کیا عملی قدم اٹھاؤں گا؟

جواب: ___________

رول ماڈل: اوپر دی گئی کہانیوں میں سے کون سی کہانی مجھے سب سے زیادہ متاثر کرتی ہے اور کیوں؟

جواب: ___________

🎯 حصہ دوم کا نچوڑ: "اپنی مٹی پر یقین"

نوجوانو! حکیم سعید، قریشی صاحب اور گورمے کے مالکان کے پاس کوئی جادوئی چراغ نہیں تھا۔ ان کے پاس بھی وہی 24 گھنٹے تھے جو آپ کے پاس ہیں۔ فرق صرف اتنا تھا کہ انہوں نے حالات کا رونا رونے کے بجائے "کرنے" پر یقین رکھا۔ پاکستان آپ کی محنت کا منتظر ہے۔

حاصلِ مطالعہ: "عظمتِ انسانی محنت میں پوشیدہ ہے، اور محنت کا صلہ اللہ کبھی ضائع نہیں کرتا"۔

(حصہ سوم)

عنوان: "ڈیجیٹل انقلاب اور فری لانسنگ — گھر بیٹھے عالمی منڈی تک رسائی"

1-چوتھا صنعتی انقلاب(4th Industrial Revolution)

ڈاکٹر حسین محی الدین قادری اپنی گفتگو میں اکثر فرماتے ہیں کہ "جدید دور علم اور انفارمیشن ٹیکنالوجی کا ہے؛ جو قوم اس دوڑ میں پیچھے رہ گئی، وہ معاشی طور پر مفلوج ہو جائے گی"۔ ماضی میں کاروبار کے لیے زمین اور فیکٹری ضروری تھی، مگر آج آپ کا لیپ ٹاپ آپ کی فیکٹری ہے اور انٹرنیٹ آپ کی مارکیٹ۔

2. ڈیجیٹل سکلز: عصرِ حاضر کا "ہنرِ دست"

قاسم علی شاہ کے بقول، "آج کے دور کا ان پڑھ وہ نہیں جسے لکھنا پڑھنا نہ آتا ہو، بلکہ وہ ہے جو نئی مہارتیں (Skills) سیکھنے کے لیے تیار نہ ہو"۔

ہنر کی اقسام: گرافک ڈیزائننگ، ویڈیو ایڈیٹنگ، ڈیجیٹل مارکیٹنگ، ویب ڈویلپمنٹ، اور مصنوعی ذہانت (AI) کا استعمال وہ ہنر ہیں جن کی پوری دنیا میں مانگ ہے۔

کیوں سیکھیں؟ کیونکہ یہ ہنر آپ کو سرحدوں سے آزاد کر دیتے ہیں۔ آپ پاکستان کے کسی دور افتادہ گاؤں میں بیٹھ کر امریکہ یا یورپ کے کلائنٹ کے لیے کام کر سکتے ہیں اور ڈالرز میں کما سکتے ہیں۔

3. **فری لانسنگ کا جادو: "اپنا باس خود بنیں"**

رابرٹ کیوساکی (Rich Dad Poor Dad) کے Cashflow Quadrant کے مطابق، فری لانسنگ آپ کو "ملازم" (Employee) کے خانے سے نکال کر "سیلف ایمپلائڈ" (Self-Employed) اور پھر "بزنس اونر" (Business Owner) کی طرف لے جاتی ہے۔

پلیٹ فارمز: Fiverr، Upwork، اور LinkedIn وہ جدید "منڈیاں" ہیں جہاں آپ اپنا ہنر بیچ سکتے ہیں۔

پاکستان آج فری لانسنگ کی دنیا میں چوتھے نمبر پر ہے۔ اگر لاکھوں نوجوان یہ کر سکتے ہیں، تو آپ کیوں نہیں؟

4. کامیابی کی جذباتی داستانیں: ڈیجیٹل ہیروز

پاکستان میں ڈیجیٹل انقلاب اور فری لانسنگ کے ذریعے غربت سے امارت تک کا سفر طے کرنے والوں کی فہرست طویل ہے، لیکن ریحان اللہ والا جیسی شخصیات نے اس مٹی کو "ڈیجیٹل سونا" بنانے میں کلیدی کردار ادا کیا ہے۔

ان کی داستانیں محض پیسے کمانے کی نہیں، بلکہ ایک مائنڈ سیٹ (Mindset) بدلنے کی داستانیں ہیں۔

1. ریحان اللہ والا: "ڈیجیٹل شعور کا سفیر"

ریحان اللہ والا کو پاکستان میں انٹرنیٹ سے پیسہ کمانے کے تصور کا بانی سمجھا جاتا ہے۔

آغاز اور غربت سے سفر: ریحان نے بہت کم عمری میں کام شروع کیا۔ انہوں نے 13-14 سال کی عمر میں کمپیوٹر کے پرزے بیچنا شروع کیے۔ وہ بتاتے ہیں کہ ایک وقت ایسا تھا جب وہ بسوں میں دھکے کھاتے تھے اور ان کے پاس محدود وسائل تھے۔

ڈیجیٹل ہتھیار: انہوں نے بھانپ لیا تھا کہ مستقبل "کنیکٹیویٹی" (Connectivity) کا ہے۔ انہوں نے موبائل فونز اور انٹرنیٹ کو اپنا ہتھیار بنایا۔

انہوں نے لوگوں کو یہ سکھانا شروع کیا کہ اگر آپ کے پاس 500 ڈالر والا فون ہے، تو

اسے صرف وقت ضائع کرنے کے لیے نہیں بلکہ "پیسہ کمانے کی مشین" کے طور پر استعمال کریں۔

مسائل اور مستقل مزاجی: شروع میں جب وہ انٹرنیٹ سے پیسے کمانے کی بات کرتے تھے، تو لوگ انہیں "فراڈ" کہتے تھے۔ ان کا مذاق اڑایا جاتا تھا کہ "گھر بیٹھے کیسے پیسے آ سکتے ہیں؟" لیکن وہ اپنے فیصلے پر ڈٹے رہے۔

ورتھ اور اثر: آج ان کی نیٹ ورتھ کروڑوں میں ہے، لیکن ان کی اصل دولت وہ لاکھوں نوجوان ہیں جنہیں انہوں نے لیپ ٹاپ پکڑوایا۔ وہ کہتے ہیں، "میرا مشن پاکستان سے غربت ختم کرنا ہے، اور اس کا واحد راستہ ڈیجیٹل تعلیم ہے"۔

2. ہشام سرور: "پاکستان کے فری لانسنگ گرو"

ہشام سرور کی کہانی ہر اس نوجوان کے لیے ہے جو نوکری کے پیچھے بھاگتا ہے۔

آغاز کی مشکلات: ہشام سرور نے ایک عام سی نوکری سے آغاز کیا جہاں انہیں سخت حالات کا سامنا تھا۔ وہ بتاتے ہیں کہ ایک وقت وہ بھی تھا جب وہ مالی طور پر بہت پریشان تھے اور مستقبل دھندلا نظر آتا تھا۔

فیصلہ اور عروج: انہوں نے "گورو ڈاٹ کام" (Guru.com) پر فری لانسنگ شروع کی۔ ان کی مستقل مزاجی کا یہ عالم تھا کہ وہ راتوں کو جاگ کر کلائنٹس کا انتظار کرتے تھے۔ وہ پاکستان کے ان چند اولین لوگوں میں سے ہیں جنہوں نے فری لانسنگ سے 10 لاکھ ڈالر (Million Dollars) کمائے۔

ڈیجیٹل ہتھیار: انہوں نے گرافک ڈیزائننگ کو اپنا ہتھیار بنایا اور پھر اپنی "بیئنگ گرو" (BeingGuru) نامی ویب سائٹ کے ذریعے لاکھوں لوگوں کو مفت سکھانا شروع کیا۔

ورتھ: ہشام سرور آج ایک کامیاب بزنس مین اور مینٹور ہیں۔ ان کی ورتھ ان کے آئیڈیاز اور ان کی کمیونٹی ہے۔ وہ سکھاتے ہیں کہ "صرف ہنر نہ سیکھو، اسے بیچنا سیکھو"۔

3-اشرف چوہدری: "سیلز کا جادوگر"

اشرف چوہدری کی کہانی ایک دیہاتی لڑکے کی کہانی ہے جس کے پاس شروع میں نہ تو انگریزی بولنے کی مہارت تھی اور نہ ہی بڑے شہر کے آداب۔

مشکلات اور سفر: وہ ایک متوسط گھرانے سے تعلق رکھتے تھے۔ انہوں نے اپنی زندگی کا آغاز بہت ہی معمولی نوکریوں سے کیا۔ ایک وقت وہ تھا جب وہ نوکری کے لیے در بدر ٹھوکریں کھاتے تھے، لیکن انہوں نے اپنی "کمیونیکیشن اسکلز" (بات کرنے کا ہنر) کو اپنا ہتھیار بنانے کا فیصلہ کیا۔

عروج: انہوں نے سوشل میڈیا اور لنکڈان (LinkedIn) کو اس وقت استعمال کرنا شروع کیا جب پاکستان میں لوگ اسے جانتے بھی نہیں تھے۔ انہوں نے ہزاروں نوجوانوں کو "اپنی قیمت لگوانا" سکھایا۔

ورتھ اور اثر: آج وہ پاکستان کے ٹاپ بزنس ٹرینرز ہیں اور بڑے بڑے برانڈز ان سے مشورہ لیتے ہیں۔ ان کا ماننا ہے کہ "اگر آپ کو بیچنا آتا ہے، تو آپ کبھی بھوکے نہیں مر سکتے"۔

4-. تنویر نانڈلا: "ملتان کا بلاگنگ کنگ"

تنویر نانڈلا کی کہانی ہر اس نوجوان کے لیے مشعلِ راہ ہے جو چھوٹے شہر میں رہ کر بڑے خواب دیکھتا ہے۔

آغاز کی غربت: تنویر کا تعلق ملتان سے ہے۔ انہوں نے ایک ایسے وقت میں بلاگنگ شروع کی جب ان کے پاس اپنا کمپیوٹر تک نہیں تھا۔ وہ انٹرنیٹ کیفے جا کر گھنٹوں کام کرتے تھے اور اکثر ان کی جیب میں کیفے کا بل دینے کے پیسے بھی نہیں ہوتے تھے۔

فیصلہ اور مستقل مزاجی: انہوں نے فارمیسی کی ڈگری کی تھی، لیکن انہوں نے فیصلہ کیا کہ وہ نوکری کے بجائے ڈیجیٹل اثاثے (Assets) بنائیں گے۔ کئی سالوں تک انہیں کوئی خاص کامیابی نہیں ملی، لوگ کہتے تھے کہ "ڈگری ضائع کر رہے ہو"، لیکن وہ بلاگنگ پر ڈٹے رہے۔

عروج اور ورتھ: آج وہ "iSkills" کے بانی ہیں اور انہوں نے بلاگنگ کے ذریعے لاکھوں ڈالرز کمائے ہیں۔ ان کی نیٹ ورتھ کروڑوں میں ہے اور وہ ملتان جیسے شہر میں بیٹھ کر انٹرنیشنل مارکیٹ کو کنٹرول کر رہے ہیں۔

5-. ثاقب اظہر: "ای کامرس کا انقلاب" (Enablers)

ثاقب اظہر نے پاکستان کے نوجوانوں کو یہ خواب دکھایا کہ وہ ایمیزون (Amazon) جیسی عالمی منڈی میں اپنی مصنوعات بیچ سکتے ہیں۔

مشکلات: ثاقب نے برطانیہ میں بہت محنت کی اور کارپوریٹ دنیا میں اپنی جگہ بنائی، لیکن ان کا دل پاکستان کے لیے دھڑکتا تھا۔ جب انہوں نے پاکستان میں ای کامرس سکھانے کا

فیصلہ کیا، تو سب سے بڑی مشکل "پے پال" کا نہ ہونا اور لاجسٹکس کے مسائل تھے۔ انہوں نے فیصلہ کیا کہ وہ ان مسائل کا رونا رونے کے بجائے نوجوانوں کو "متبادل راستے" دکھائیں گے۔ انہوں نے 'اِن ایبلرز' (Enablers) کی بنیاد رکھی۔

اثر: آج پاکستان ایمیزون پر سیلرز کی فہرست میں ٹاپ ممالک میں شامل ہو چکا ہے۔ یہ ثاقب اظہر کے اس فیصلے کا نتیجہ ہے جس نے ہزاروں بے روزگار نوجوانوں کو "ڈیجیٹل ایکسپورٹرز" بنا دیا۔

ان تمام لوگوں کی کامیابی کا مشترکہ فارمولا (The Growth Mindset)

یہ تمام لوگ (ریحان اللہ والا سے لے کر تنویر نانڈلا تک) ایک خاص ذہنی کیفیت کے مالک ہیں جسے "Growth Mindset" کہا جاتا ہے:

وسائل کا انتظار نہیں کیا: ان میں سے کسی کے پاس بھی شروع میں جدید لیپ ٹاپ یا تیز انٹرنیٹ نہیں تھا۔ انہوں نے "جو ہے، جہاں ہے" کے اصول پر کام شروع کیا۔

سیکھنے کا جنون: انہوں نے اپنی آمدنی کا ایک بڑا حصہ خود کو اپ گریڈ کرنے اور نئی مہارتیں سیکھنے پر خرچ کیا۔

ناکامی سے دوستی: یہ لوگ ناکامی سے ڈرے نہیں، بلکہ ہر ناکامی کو ایک "سبق" سمجھ کر آگے بڑھے۔

کنسلٹینسی (مستقل مزاجی): ان کی کامیابی راتوں رات نہیں آئی۔ ان کے پیچھے 10 سے 15 سال کی خاموش محنت اور راتوں کی جاگنا شامل ہے۔

تحریکِ نو:

اگر ملتان کا ایک لڑکا انٹرنیٹ کیفے سے شروع کر کے کروڑپتی بن سکتا ہے، تو لاہور، کراچی یا اسلام آباد کے نوجوان کے پاس کوئی بہانہ نہیں بچتا۔ آپ کا مقابلہ آپ کے پڑوسی سے نہیں، بلکہ پوری دنیا کے ٹیلنٹ سے ہے۔

*اسٹیفن آر کووی کا اصول: "آری تیز کرنا"(Sharpen the Saw)

اسٹیفن کووی کا ساتواں اصول ہے کہ ہمیشہ اپنے اوزار (سکلز) کو تیز کرتے رہیں۔

ٹیکنالوجی ہر روز بدل رہی ہے۔ اگر آپ نے خود کو اپ ڈیٹ نہ کیا، تو آپ مارکیٹ سے باہر ہو جائیں گے۔

برکت کا پہلو: جب آپ محنت سے نیا ہنر سیکھتے ہیں تاکہ اپنے خاندان کی کفالت کر سکیں، تو یہ عمل بھی عبادت بن جاتا ہے۔ ڈاکٹر طاہر القادری فرماتے ہیں کہ "جدید علوم کا حصول امتِ مسلمہ کی معاشی بقا کے لیے فرض کا درجہ رکھتا ہے"۔

📝 عملی ورک شیٹ (Practical Digital Roadmap (Worksheet

مرحلہ 1: اپنے ڈیجیٹل ہنر کی شناخت

وہ کون سا کام ہے جسے میں کمپیوٹر پر کرنے میں دلچسپی رکھتا ہوں؟ (مثلاً: لکھنا، ڈیزائن کرنا، یا کوڈنگ)۔

سیکھنے کا ذریعہ: میں یوٹیوب یا ڈیجی سکلز (DigiSkills) پر کون سا کورس آج سے شروع کروں گا؟

مرحلہ 2: ٹائم مینجمنٹ (Time Management)

سرگرمی: سوشل میڈیا سکرولنگ

موجودہ وقت: ____ گھنٹے

نیا ہدف (Target): کم سے کم

سرگرمی: نیا ہنر سیکھنا

موجودہ وقت: ____ گھنٹے

نیا ہدف (Target): کم از کم 2 گھنٹے

سرگرمی: پورٹ فولیو

موجودہ وقت: ____ گھنٹے

نیا ہدف (Target): روزانہ 1 گھنٹہ

مرحلہ 3: نیٹ ورکنگ

[] کیا میں نے LinkedIn پر اپنے شعبے کے 5 کامیاب لوگوں کو فالو کیا؟

[] کیا میں نے اپنے کام کا پہلا نمونہ (Sample) تیار کیا؟

🎯 حصہ سوم کا نچوڑ: "ڈگری نہیں، سکل بولتی ہے"

نوجوانو! آج کا دور عذر پیش کرنے کا نہیں بلکہ عمل کا ہے۔ اگر آپ کے پاس انٹرنیٹ ہے، تو آپ کے پاس دنیا کی سب سے بڑی لائبریری اور سب سے بڑی مارکیٹ موجود ہے۔

"ملازمت" کا انتظار چھوڑیں اور "ڈیجیٹل ہنر" کے ذریعے اپنی تقدیر خود لکھیں۔

"ہاتھ کا ہنر وہ دولت ہے جسے نہ کوئی چرا سکتا ہے اور نہ ہی یہ زوال پذیر ہوتی ہے"۔

(حصہ چہارم)

عنوان: "حلال و حرام، سرمایہ کاری کے ضوابط اور مالیاتی آزادی"

1. حلال و حرام کا فرق: صرف عقیدہ نہیں، ایک مکمل معیشت

اسلام میں حلال رزق کا تصور محض "گوشت" تک محدود نہیں بلکہ اس کا تعلق "ذرائع آمدن" سے ہے۔ ڈاکٹر طاہر القادری فرماتے ہیں کہ "حرام کا ایک لقمہ انسان کے اندر سے دعا کی تاثیر اور عمل کی توفیق چھین لیتا ہے"۔

حلال کی برکات: حلال رزق میں "قناعت" اور "سکون" ہوتا ہے۔ تاریخ گواہ ہے کہ حضرت ابو بکر صدیقؓ نے جب شک میں ایک لقمہ کھایا تو اسے قے کر کے نکال دیا کہ کہیں یہ میرے تقویٰ کو برباد نہ کر دے۔ حلال کی برکت سے مال میں نمو (Growth) ہوتی ہے چاہے وہ بظاہر کم ہی کیوں نہ ہو۔

حرام کے نقصانات: حرام (سود، رشوت، دھوکہ) مال کو بڑھاتا نہیں بلکہ اسے "محق" (ختم) کر دیتا ہے۔ قرآن کہتا ہے کہ اللہ سود کو مٹاتا اور صدقات کو بڑھاتا ہے۔ حرام سے حاصل شدہ دولت بیماریوں، ذہنی تناؤ اور بے سکونی کی صورت میں ضائع ہوتی ہے۔

2. سرمایہ کاری (Investment) کے اسلامی و جدید اصول

سرمایہ کاری کا مطلب صرف پیسہ لگانا نہیں، بلکہ "نفع و نقصان" میں شراکت ہے۔ ڈاکٹر حسین محی الدین قادری کی کتاب "اسلامی نظامِ معیشت" اور "Interest-Free Banking" کی روشنی میں سرمایہ کاری کے بنیادی اصول یہ ہیں:

اثاثہ کی بنیاد (Asset-Backed): اسلام میں صرف "پیسے سے پیسہ" بنانا (سود) ممنوع ہے۔ سرمایہ کاری ہمیشہ کسی حقیقی اثاثے، سروس یا تجارت پر ہونی چاہیے۔

نفع و نقصان کی شراکت (Risk Sharing): جہاں نقصان کا خطرہ نہ ہو، وہاں نفع حلال نہیں ہو سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ فکسڈ منافع (Fixed Interest) حرام ہے جبکہ بزنس پارٹنرشپ (Mudarabah) حلال ہے۔

کرپٹو اور جدید کرنسی کا مسئلہ: ڈاکٹر حسین محی الدین کے علمی وژن کے مطابق، ایسی ہر سرمایہ کاری جس کے پیچھے کوئی حقیقی اثاثہ (Real Asset) نہ ہو یا جس میں غرر (Uncertainty/دھوکہ) کا عنصر بہت زیادہ ہو (جیسے کہ بعض کرپٹو کرنسیز کے ببلز)، وہ شرعی طور پر مشکوک یا ناجائز ہو سکتی ہے۔ سرمایہ کاری ہمیشہ شفاف اور مستحکم بنیادوں پر ہونی چاہیے۔

3 اسلامی تاریخ سے ایمان افروز واقعات

اسلامی تاریخ محض فتوحات کی داستان نہیں ہے، بلکہ یہ دنیا کے کامیاب ترین معاشی اور کاروباری ماڈلز کا مجموعہ بھی ہے۔ اللہ کے رسول ﷺ نے خود تجارت فرمائی اور صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین نے اس فن کو معراج تک پہنچایا۔

آج کے نوجوانوں کے لیے اسلامی تاریخ سے چند ایسے بزنس ماڈلز اور ایمان افروز واقعات درج ذیل ہیں جو جدید دور کے تقاضوں سے ہم آہنگ ہیں:

1. حضرت خدیجہ الکبریٰؓ: "انوسٹمنٹ اور ساکھ کا ماڈل"

حضرت خدیجہؓ اُس وقت کی سب سے بڑی تاجرہ تھیں۔ ان کا بزنس ماڈل آج کے "وینچر کیپیٹل" (Venture Capital) سے ملتا جلتا تھا۔

بزنس ماڈل: وہ خود سفر نہیں کرتی تھیں بلکہ قابلِ اعتماد لوگوں کو اپنا مال دے کر تجارت کے لیے بھیجتی تھیں اور منافع میں حصہ دار بنتی تھیں۔

ساکھ کی اہمیت: انہوں نے نبی کریم ﷺ کو اس لیے چنا کیونکہ آپ ﷺ کی "صادق" اور "امین" ہونے کی ساکھ (Brand Value) مارکیٹ میں سب سے زیادہ تھی۔

سبق: آج کے نوجوان کے لیے سبق یہ ہے کہ اگر آپ کے پاس سرمایہ نہیں ہے، تو اپنی ساکھ (Credibility) اتنی مضبوط کریں کہ لوگ آپ کے آئیڈیا پر پیسہ لگانے کے لیے تیار ہو جائیں۔ کاروبار سرمائے سے نہیں، بھروسے سے چلتا ہے۔

2. حضرت عبدالرحمن بن عوفؓ: "صفر سے عروج تک کا سفر"

جب آپؓ مکہ سے مدینہ ہجرت کر کے آئے تو آپ کے پاس کچھ نہیں تھا۔ انصارِ مدینہ نے آدھی جائیداد کی پیشکش کی، لیکن آپؓ نے وہ تاریخی جملہ کہا جو ہر انٹرپرینیور کے لیے مشعلِ راہ ہے: "مجھے بازار کا راستہ دکھا دو"۔

بزنس ماڈل: انہوں نے بازار جا کر "پنیر اور گھی" کی چھوٹی سی تجارت سے آغاز کیا۔ وہ "ہائی ٹرن اوور" (High Turnover) پر یقین رکھتے تھے، یعنی کم منافع مگر زیادہ فروخت۔

تیزی اور مستقل مزاجی: وہ کہتے تھے کہ میں نے کبھی مال ذخیرہ نہیں کیا اور ہمیشہ نقد سودا کیا۔

نتیجہ: چند ہی سالوں میں وہ مدینہ کے امیر ترین تاجر بن گئے۔ان کا قافلہ جب مدینہ میں داخل ہوتا تو زمین بوجھ سے کانپنے لگتی تھی۔

سبق: وسائل کا رونا نہ روئیں، "بازار کا راستہ" ڈھونڈیں اور چھوٹے کام سے آغاز کرنے میں شرم محسوس نہ کریں۔

3. حضرت عثمان غنیؓ: "سوشل انٹرپرینیورشپ" (Social Entrepreneurship)

حضرت عثمانؓ کا بزنس ماڈل آج کے دور کے "سوشل امپیکٹ" بزنس جیسا تھا۔انہوں نے تجارت کو صرف دولت جمع کرنے کے لیے نہیں بلکہ "مسائل کے حل" کے لیے استعمال کیا۔

بئرِ رومہ کا واقعہ: رزق صرف آسائشوں کے حصول کا باعث ہی نہ ہو بلکہ دوسروں کو یہ زندگی میں آسانیوں کا ذریعہ بھی بنے-جب مدینہ میں پانی کا بحران تھا،انہوں نے ایک یہودی سے کنواں خرید کر مسلمانوں کے لیے وقف کر دیا۔

انہوں نے معیشت کے اس خلا (Gap) کو پُر کیا جہاں قوم کو ضرورت تھی۔وہ ایک ایسے بزنس مین تھے جن کی دولت سے پوری ریاست کو فائدہ پہنچتا تھا۔

ایسا کاروبار کریں جو لوگوں کی زندگی آسان بنائے۔جب آپ لوگوں کے مسائل حل کرتے ہیں، تو اللہ آپ کے رزق کے دروازے کھول دیتا ہے۔

.4-حضرت زبیر بن العوامؓ: "کثیر التعداد کاروبار اور برکت کا راز"

حضرت زبیر بن العوامؓ کا شمار ان صحابہ میں ہوتا ہے جو بہت بڑے زمیندار اور تاجر تھے۔ ان کی وفات کے وقت ان کے اثاثوں کی مالیت کروڑوں میں تھی۔

کاروباری حکمتِ عملی: ان سے کسی نے پوچھا کہ آپ کی تجارت میں اتنی برکت کیوں ہے؟ تو انہوں نے تین اصول بتائے:

میں نے کبھی گاہک کو دھوکہ نہیں دیا۔

میں نے کبھی مال کو چھپا کر نہیں رکھا (ذخیرہ اندوزی نہیں کی) تاکہ قیمتیں بڑھیں۔

میں نے بہت کم منافع (Small Margin) پر بھی سودا کر لیا۔

آج کے دور میں "والمارٹ" یا "ایمیزون" کا ماڈل بھی یہی ہے کہ منافع کم رکھو اور فروخت زیادہ کرو۔ ایمانداری ہی سب سے بڑا برانڈ ہے۔

5-. امام ابو حنیفہؒ: "تاجرِ اعظم اور دیانت کی انتہا"

بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ امامِ اعظم ابو حنیفہؒ اپنے وقت کے بہت بڑے کپڑے کے تاجر تھے۔ ان کا بزنس ماڈل "اخلاقی برتری" پر مبنی تھا۔

ایک بار ان کے ملازم نے کپڑے کا ایک تھان بیچا جس میں معمولی نقص تھا۔ امام صاحب کو پتہ چلا تو انہوں نے اس پورے سودے کی رقم (جو کہ بہت زیادہ تھی) صدقہ کر دی کیونکہ اس میں "شک" آ گیا تھا۔

اگر آپ کا کام صاف شفاف ہے، تو گاہک آپ کا مستقل اشتہار بن جاتا ہے۔ ڈیجیٹل مارکیٹنگ کے دور میں "کسٹمر ٹرسٹ" ہی اصل اثاثہ ہے۔

6- ابن بطوطہ اور عرب تاجر: "انٹرنیشنل نیٹ ورکنگ"

برصغیر پاک وہند، ملائیشیا اور انڈونیشیا میں اسلام کسی فوج کے ذریعے نہیں بلکہ "عرب تاجروں" کے اخلاق کے ذریعے پھیلا۔

بزنس ماڈل: یہ تاجر ہزاروں میل کا سفر کرتے، اجنبی زبانیں سیکھتے اور وہاں کی مقامی ضرورتوں کو سمجھتے تھے۔ ان کی "کمیونیکیشن اسکلز" اتنی کمال تھیں کہ لوگ ان کے ہاتھ پر اسلام قبول کر لیتے۔

سبق: آج کے فری لانسرز کے لیے سبق یہ ہے کہ اپنی زبان اور اخلاق کو اتنا میٹھا اور پروفیشنل رکھیں کہ گورا کلائنٹ آپ کے کام اور آپ کی شخصیت کا گرویدہ ہو جائے۔

7-عبداللہ بن مبارکؒ: "سرمایہ کاری برائے خدمت"

آپ بہت بڑے محدث تھے لیکن ساتھ ساتھ بہت بڑے تاجر بھی تھے۔ ان کا مقصد یہ تھا کہ وہ اپنی تجارت سے حاصل ہونے والے منافع سے غریب طلبا اور علماء کی کفالت کریں۔

ماڈل: انہوں نے تجارت کو "مقصد" کے حصول کا ذریعہ بنایا۔ وہ کہتے تھے کہ اگر یہ تجارت نہ ہوتی تو میں ان لوگوں کا محتاج ہوتا جن کے سامنے میں حق بات نہیں کہہ سکتا تھا۔

مالی خود مختاری (Financial Freedom) اس لیے ضروری ہے تاکہ آپ حق سچ کا ساتھ دے سکیں اور کسی کے سامنے جھکنا نہ پڑے۔

8-خلیفہ ہارون الرشید اور بیت الحکمت: "علمی معیشت" (Knowledge Economy)

عباسی دور میں مسلمانوں نے دنیا کو سکھایا کہ "علم" ہی سب سے بڑی دولت ہے۔

ماڈل: انہوں نے دنیا بھر سے کتابیں جمع کیں اور ان کے ترجمے کے بدلے مترجم کو کتاب کے وزن کے برابر سونا دیا۔

اس "علمی انوسٹمنٹ" نے مسلمانوں کو سینکڑوں سالوں تک دنیا کا لیڈر بنائے رکھا۔ جابر بن حیان، الخوارزمی اور ابن الہیثم جیسے لوگ اسی معاشی سپورٹ کی وجہ سے پیدا ہوئے۔

آج کا دور "ڈیجیٹل نالج" کا ہے۔ اگر آپ ڈیٹا، کوڈنگ اور جدید علوم میں سرمایہ کاری کریں گے، تو آپ عالمی معیشت پر راج کریں گے۔

جدید دور کے لیے اسلامی کاروباری اصول

آج کے پاکستانی نوجوان کو اگر مؤثر شہری بننا ہے تو اسے ان چار اصولوں کو اپنانا ہوگا:

برکت کا تصور: حرام اور دھوکہ دہی سے تھوڑا کما لینا خسارہ ہے، جبکہ دیانتداری سے کمایا گیا قلیل بھی بہت بڑے کاروبار کی بنیاد بنتا ہے۔

وقت کی قیمت: نبی کریم ﷺ نے فرمایا: "میری امت کے لیے صبح کے وقت میں برکت دی گئی ہے"۔ کامیاب تاجر سورج نکلنے سے پہلے اپنا دن شروع کرتے ہیں۔

ہنر کی عظمت: "الکاسب حبیب اللہ" (کمانے والا اللہ کا دوست ہے)۔ ہاتھ سے کام کرنا اور ٹیکنالوجی سیکھنا سنتِ نبوی ہے۔

جب صحابہ کرامؓ تجارت کے لیے نکلتے تو پیچھے مڑ کر نہیں دیکھتے تھے۔ وہ دور دراز کے علاقوں (چین، افریقہ) تک پہنچ گئے کیونکہ ان کا ارادہ پختہ تھا۔

اے نوجوان! تمہارے پاس حضرت عبدالرحمن بن عوفؓ جیسی ہمت ہونی چاہیے کہ تم "زیرو" سے شروع کر سکو، اور حضرت خدیجہؓ جیسی بصیرت ہونی چاہیے کہ تم مستقبل کے رجحانات کو بھانپ سکو۔ پاکستان کو نوکری مانگنے والوں کی نہیں، نوکری دینے والوں کی ضرورت ہے۔

اٹھو! بازار کا راستہ ڈھونڈو، چاہے وہ بازار "ایمیزون" ہو یا تمہارے شہر کی کوئی منڈی۔

مالیاتی آزادی کا حتمی پلان (The Ultimate Financial Freedom Plan)

یہ پلان 5 اہم ستونوں پر مشتمل ہے جو عالمی ماہرین اور اسلامی تعلیمات کا نچوڑ ہے:

پہلا ستون: مالیاتی بیداری (Financial Literacy): رابرٹ کیوساکی کی طرح سمجھیں کہ آپ کا گھر آپ کا اثاثہ نہیں اگر وہ آپ کی جیب سے پیسہ نکال رہا ہے۔ پہلے ایسے "اثاثے" بنائیں جو آپ کو کما کر دیں (جیسے شیئرز، رینٹل پراپرٹی یا ڈیجیٹل بزنس)۔

دوسرا ستون: ہنگامی فنڈ (Emergency Fund): اسٹیفن کووی کے بقول "پرو ایکٹیو" بنیں۔ کم از کم 6 ماہ کے اخراجات کے برابر رقم ہمیشہ پاس رکھیں تاکہ مشکل وقت میں قرض نہ لینا پڑے۔

تیسرا ستون: حلال ڈائیورسیفیکیشن (Halal Diversification): اپنا تمام سرمایہ ایک جگہ نہ لگائیں۔ کچھ تجارت میں، کچھ زمین میں اور کچھ اپنے ہنر (Self-investment) پر لگائیں۔

چوتھا ستون: قرض سے نجات (Debt-Free Life): سود اور قرض معاشی غلامی ہیں۔ جتنا جلدی ہو سکے چھوٹے قرضوں کو ختم کریں تاکہ آپ کی آمدنی آپ کے پاس ٹھہر سکے۔

پانچواں ستون: زکوٰۃ اور صدقہ کا نظام: یہ معیشت کا "ویکیوم کلینر" ہے۔ جتنا آپ اللہ کی راہ میں دیں گے، نظامِ برکت اتنی ہی تیزی سے آپ کے مال کو پاک اور زیادہ کرے گا۔

📝 عملی ورک شیٹ: میرا حلال انویسٹمنٹ پلان

1. مرحلہ: تطہیرِ مال

عمل: کیا میرا موجودہ ذریعہ آمدن 100% حلال ہے؟

ہدف: (ہاں / نظرِ ثانی کی ضرورت)

2. مرحلہ: بچت کا ہدف

عمل: ماہانہ آمدنی کا کتنا فیصد بچانا ہے؟

ہدف: ______ فیصد

3. مرحلہ: سرمایہ کاری

عمل: میں اپنا پیسہ کس حلال کاروبار میں لگاؤں گا؟

ہدف: ______

4. مرحلہ: صدقہ

عمل: ماہانہ کتنا حصہ اللہ کی راہ میں دوں گا؟

ہدف: ______ روپے

حاصلِ کلام

معاشی خود مختاری کا یہ سفر "ذہن سازی" سے شروع ہو کر "حلال رزق" پر تمام ہوتا ہے۔ اگر آپ کے پاس قارون جیسی دولت ہو مگر اس میں برکت اور اللہ کی رضا نہ ہو، تو وہ وبال ہے۔ اگر آپ کے پاس تھوڑا ہو مگر وہ حلال ہو اور آپ کے ہاتھ میں ہنر ہو، تو آپ دنیا کے امیر ترین انسان ہیں۔ ڈاکٹر حسین محی الدین کے بقول: "اسلامی معیشت کا مقصد صرف پیٹ بھرنا نہیں، بلکہ انسانی وقار کی بحالی ہے"۔

باب چہارم

تعمیرِ مستقبل اور ضابطۂ حیات

Future Construction and Code of Life

تعمیر مستقبل اور ضابطہ حیات

باب کا نقشہ (Chapter Roadmap)

اس باب کے مطالعے کے بعد آپ درج ذیل پانچ اہم سنگِ میل (Milestones) طے کرنے کے قابل ہو جائیں گے:

شخصیت کا آئینہ: اپنے لیے بہترین رول ماڈل کی پہچان اور انتخاب۔

رہنمائی کا مثلث: والدین، اساتذہ اور علماء کے کردار کی اہمیت کا ادراک۔

ذاتی تجزیہ: اپنی خوبیوں اور کمزوریوں کو پہچان کر ان کا درست استعمال۔

نشانے کی درستگی: SMART فارمولے کے تحت واضح اہداف کا تعین۔

نصب العین: اپنی زندگی کے لیے ایک جامع "مشن اور ویژن" کی تشکیل۔

انتساب (Dedication)

یہ تحریر ان نوجوانوں کے نام...

جو اپنی آنکھوں میں ایک روشن مستقبل کے خواب سجاتے ہیں، جو محض وقت گزارنے کے لیے نہیں بلکہ تاریخ رقم کرنے کے لیے پیدا ہوئے ہیں، اور جن کا مقصد اپنی ذات سے بڑھ کر انسانیت کی خدمت اور اپنے خالق کی خوشنودی حاصل کرنا ہے۔

گائیڈنس اینڈ فیوچر پلاننگ

(Introduction)

انسان کی زندگی ایک سفر ہے جس کی کامیابی کا دارومدار اس کی سمت (Direction) پر ہے۔ مستقبل کی منصوبہ بندی محض خواب دیکھنا نہیں بلکہ ان خوابوں کو حقیقت کا روپ دینے کے لیے ایک ٹھوس لائحہ عمل تیار کرنا ہے۔ اس باب میں ہم ان تمام عناصر کا احاطہ کریں گے جو ایک طالب علم یا نوجوان کو ایک کامیاب انسان بنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

حصہ اول: صحیح رول ماڈل کا انتخاب(Choosing the Right Role Model)

تمہید: رول ماڈل کی ضرورت واہمیت

انسانی نفسیات کا یہ مسلمہ اصول ہے کہ وہ فطری طور پر تقلید پسند واقع ہوا ہے۔ بچپن سے لے کر بڑھاپے تک، انسان لاشعوری طور پر کسی نہ کسی شخصیت سے متاثر ہوتا ہے اور اس کے نقشِ قدم پر چلنے کی کوشش کرتا ہے۔ ایک "رول ماڈل" وہ شخصیت ہوتی ہے جس کے اخلاق، عادات، کامیابیوں اور طرزِ زندگی کو ہم اپنے لیے مشعلِ راہ بنا لیتے ہیں۔ غلط رول ماڈل کا انتخاب ایک نوجوان کی پوری زندگی کی سمت بگاڑ سکتا ہے، جبکہ صحیح انتخاب اسے پستیوں سے نکال کر بلندیوں تک پہنچا سکتا ہے۔

ذیل میں رول ماڈل کے انتخاب کے لیے بنیادی اصولوں اور معیارات کی تفصیل دی گئی ہے:

1. کردار کی پختگی اور اخلاقی برتری (Character and Integrity)

رول ماڈل کے انتخاب میں سب سے پہلا اور اہم ترین پیمانہ اس شخص کا کردار ہونا چاہیے۔
ظاہر اور باطن کی یکسانیت: ایک حقیقی رول ماڈل وہ ہے جس کے قول اور فعل میں تضاد نہ ہو۔ اگر کوئی شخص دنیاوی طور پر بہت کامیاب ہے لیکن اخلاقی طور پر گرا ہوا ہے، تو وہ آپ کا آئیڈیل نہیں ہو سکتا۔

اصول پسندی: وہ شخص جو مشکل ترین حالات میں بھی اپنے اصولوں پر سودے بازی نہ کرے۔ مثال کے طور پر، اگر کامیابی کے لیے جھوٹ یا دھوکے کا سہارا لینا پڑے، تو ایک بہترین رول ماڈل ہمیشہ ناکامی کو قبول کرے گا لیکن اپنے کردار پر آنچ نہیں آنے دے گا۔

تفصیلی پہلو: آپ کو یہ دیکھنا چاہیے کہ وہ شخص اپنے ماتحتوں، غریبوں اور عام لوگوں کے ساتھ کیسا برتاؤ کرتا ہے۔ حقیقی عظمت بڑی محفلوں میں نہیں بلکہ تنہائی کے کردار میں چھپی ہوتی ہے۔

2. مستقل مزاجی اور جہدِ مسلسل (Consistency and Perseverance)

کامیابی کوئی حادثہ نہیں ہوتی بلکہ یہ برسوں کی محنت کا نتیجہ ہوتی ہے۔

سفر کی مشکلات: کسی کو رول ماڈل ماننے سے پہلے اس کے "جدوجہد کے دور" کا مطالعہ کریں۔ وہ شخص جو آج بلندی پر ہے، اس نے وہاں تک پہنچنے کے لیے کتنی راتیں جاگ کر گزاریں اور کتنی بار اسے ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا؟

استقامت: ایک اچھا رول ماڈل وہ ہے جو حالات کی تبدیلی کے ساتھ اپنا راستہ نہیں بدلتا بلکہ اپنے مقصد پر ڈٹا رہتا ہے۔ آپ کو اس سے یہ سیکھنا چاہیے کہ جب راستے کٹھن ہوں تو ہمت کیسے جمع کی جاتی ہے۔

3. علمی و عملی فضیلت (Competence and Excellence)

جس شعبے میں آپ اپنا مستقبل بنانا چاہتے ہیں، آپ کا رول ماڈل اس شعبے کا ماہر ہونا چاہیے۔

مہارت (Mastery): اگر آپ ایک سائنسدان بننا چاہتے ہیں، تو آپ کا رول ماڈل وہ ہونا چاہیے جس نے علمِ تحقیق میں گراں قدر خدمات سرانجام دی ہوں۔ صرف باتیں کرنے والے کو آئیڈیل نہ بنائیں۔

سیکھنے کا جذبہ: ایک مثالی شخصیت وہ ہے جو خود کو ہمیشہ طالب علم سمجھے۔ وہ اپنی فیلڈ کی جدید تبدیلیوں سے باخبر رہتا ہو اور اپنے علم کو بانٹنے میں بخل نہ کرے۔

4. اقدار کی ہم آہنگی (Value Alignment)

یہ نکتہ ایک نوجوان کے لیے سب سے زیادہ حساس ہے۔ آپ کا رول ماڈل ایسا ہونا چاہیے جس کی زندگی آپ کے مذہبی، ثقافتی اور خاندانی اقدار سے متصادم نہ ہو۔

نظریاتی مطابقت: اگر آپ کا آئیڈیل ایسا شخص ہے جس کے نظریات آپ کے عقیدے یا معاشرتی اخلاقیات کے خلاف ہیں، تو آپ ایک اندرونی کشمکش (Internal Conflict) کا شکار ہو جائیں گے۔

مثبت اثرات: رول ماڈل وہ ہے جس کی پیروی آپ کو اپنے مذہب اور معاشرے کے قریب کرے، نہ کہ آپ کو ان سے دور کر کے ایک مصنوعی دنیا میں لے جائے۔

5. سماجی اثرات اور خدمتِ خلق (Social Impact)

عظیم لوگ صرف اپنے لیے نہیں جیتے، بلکہ ان کی زندگی سے دوسروں کو فائدہ پہنچتا ہے۔

نفع بخش زندگی: رول ماڈل کا انتخاب کرتے وقت دیکھیں کہ اس شخص نے انسانیت کے لیے کیا کیا؟ کیا اس کی ایجادات، اس کی تحریریں یا اس کے اقدامات سے لوگوں کی زندگی میں آسانی آئی؟

بے غرضی: وہ لوگ جو شہرت کی پرواہ کیے بغیر انسانیت کی خدمت کرتے ہیں (جیسے عبدالستار ایدھی)، وہ بہترین رول ماڈل ہیں کیونکہ وہ ہمیں ایثار اور قربانی کا سبق دیتے ہیں۔

6. بہترین اور دائمی رول ماڈل: اسوہِ حسنہ ﷺ

جب ہم تاریخِ انسانی کا مطالعہ کرتے ہیں، تو ہمیں ہر شعبے میں الگ الگ رول ماڈلز ملتے ہیں، لیکن حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی ذاتِ اقدس وہ واحد ہستی ہے جو زندگی کے ہر شعبے میں "کامل نمونہ" (Perfect Role Model) ہے۔

بحیثیت لیڈر: آپ ﷺ نے ایک بکھری ہوئی قوم کو متحد کر کے دنیا کی عظیم ترین ریاست بنائی۔

بحیثیت استاد: آپ ﷺ نے صحابہ کرامؓ کی ایسی تربیت کی کہ وہ ستاروں کی مانند چمکنے لگے۔

بحیثیت انسان: آپ ﷺ کی امانت، دیانت، معاف کر دینے کی صفت اور عدل و انصاف رہتی دنیا تک کے لیے مثال ہے۔

تفصیل: ایک طالب علم کو چاہیے کہ وہ سیرتِ طیبہ کا گہرا مطالعہ کرے تاکہ اسے پتہ چلے کہ زندگی کے اتار چڑھاؤ میں توازن کیسے برقرار رکھا جاتا ہے۔

عملی مشق: رول ماڈل کا انتخاب اور تجزیہ

(Role Model Evaluation Worksheet)

کسی شخصیت کو اپنا آئیڈیل بنانے سے پہلے اس فارم کو پُر کریں تاکہ آپ جان سکیں کہ کیا وہ واقعی آپ کے مستقبل کے لیے بہترین نمونہ ہیں۔

حصہ اول: رول ماڈل کی پہچان

نام: ____________________

شعبہ زندگی: (مثلاً تعلیم، سیاست، مذہب، کھیل) __________

وجہِ شہرت: ____________________

حصہ دوم: خوبیوں کا موازنہ (Comparison Table)

درج ذیل ٹیبل میں دیکھیں کہ آپ کی منتخب کردہ شخصیت میں یہ بنیادی خصوصیات کس حد تک موجود ہیں:

خوبی (Quality) اور اسکور (1 سے 10 تک)

سچائی اور دیانت، مستقل مزاجی، علمی مہارت، سادگی و عاجزی، انسانیت کی خدمت

مذہبی و اخلاقی اقدار

حصہ سوم: رول ماڈل کا "فلٹر" (The Role Model Filter)

اپنے منتخب کردہ رول ماڈل کو ان تین سوالات کے فلٹر سے گزاریں:

کیا ان کی زندگی کے طریقے پر چل کر میں اپنے رب کو راضی کر سکتا ہوں؟ (ہاں / نہیں)

____

کیاان کی جدوجہد مجھے مشکل وقت میں حوصلہ دیتی ہے ؟(ہاں/نہیں)

____

کیاان کے اخلاق عام لوگوں کے لیے قابلِ تقلید ہیں ؟(ہاں/نہیں)

____

حصہ چہارم: عملی تقلید (Application)

اپنے رول ماڈل کی وہ 3 عادات لکھیں جنہیں آپ اگلے 40 دن میں اپنی زندگی کا حصہ بنانا چاہتے ہیں:

عادت نمبر 1: ____________________

عادت نمبر 2: ____________________

عادت نمبر 3: ____________________

حصہ پنجم: تاریخ سے انتخاب (Historical Reference)

(تاریخی شخصیت کا مختصر خاکہ لکھے گا)

تاریخی شخصیت کا نام: __________________

سب سے بڑی قربانی یا کارنامہ: __________________

میرے لیے سبق: ____________________

حصہ دوم: اساتذہ، والدین اور علماء کا مثلث (The Mentorship Triangle)

کسی بھی انسان کی شخصیت کی تعمیر تنہا نہیں ہوتی۔ ایک کامیاب مستقبل کی عمارت تین اہم ستونوں پر کھڑی ہوتی ہے: والدین (جو بنیاد ہیں)، اساتذہ (جو دیواریں اٹھاتے ہیں) اور علماء (جو اس عمارت کو چھت اور روشنی فراہم کرتے ہیں)۔ ان تینوں کا باہمی تعاون ہی ایک متوازن انسان پیدا کرتا ہے۔

1. والدین: پہلی درسگاہ اور غیر مشروط محبت (The Foundation)

والدین بچے کے پہلے رول ماڈل اور پہلے مربی ہوتے ہیں۔ ان کا کردار صرف پرورش تک محدود نہیں بلکہ مستقبل کی منصوبہ بندی میں ان کی اہمیت درج ذیل نکات سے واضح ہوتی ہے:

کردار سازی اور فطری تربیت: بچہ زبان، اخلاق اور بنیادی عادات اپنے گھر سے سیکھتا ہے۔ والدین اگر سچائی اور محنت کا عملی نمونہ ہوں تو بچہ بھی وہی اپنا لیتا ہے۔

بچے کے رجحان کی پہچان: دنیا میں والدین سے بڑھ کر کوئی آپ کی فطرت سے واقف نہیں ہوتا۔ وہ جانتے ہیں کہ آپ کا جھکاؤ آرٹس کی طرف ہے یا سائنس کی طرف۔ ایک کامیاب مستقبل کے لیے ضروری ہے کہ والدین اپنے بچوں کی چھپی ہوئی صلاحیتوں (Innate Talents) کو دبانے کے بجائے انہیں نکھارنے میں مدد دیں۔

دعا اور جذباتی سہارا: زندگی کے سفر میں جب انسان ناکام ہوتا ہے، تو صرف والدین کی آغوش ایسی ہوتی ہے جہاں اسے پناہ ملتی ہے۔ ان کی دعائیں اللہ کے حضور کامیابی کا سب سے بڑا ذریعہ بنتی ہیں۔

مشورے کی اہمیت: قرآنِ پاک میں بھی مشاورت پر زور دیا گیا ہے۔ والدین کا تجربہ آپ کو ان غلطیوں سے بچا سکتا ہے جن کا شکار دوسرے نوجوان ہوتے ہیں۔

2. اساتذہ: معمارِ قوم اور ذہنی تربیت (The Architect)

اگر والدین جسمانی اور اخلاقی نشوونما کرتے ہیں، تو استاد "روحانی باپ" کا درجہ رکھتا ہے جو آپ کی ذہنی وسعت کا ذمہ دار ہے۔

علم کی منتقلی اور ہنر مندی: استاد کا بنیادی کام آپ کو وہ اوزار (Tools) فراہم کرنا ہے جن سے آپ دنیا میں اپنا مقام بنا سکیں۔ وہ پیچیدہ نظریات کو آسان بنا کر آپ کے ذہن میں بٹھاتا ہے۔

تخلیقی سوچ کی بیداری (Critical Thinking): ایک عظیم استاد وہ نہیں جو صرف معلومات رٹوا دے، بلکہ وہ ہے جو آپ کے اندر "کیوں" اور "کیسے" کا سوال پیدا کرے۔ مستقبل کی منصوبہ بندی کے لیے یہ سوچنا بہت ضروری ہے کہ آپ دوسروں سے مختلف کیا کر سکتے ہیں۔

تادیب اور نظم و ضبط: بغیر ڈسپلن کے کوئی بھی گول (Goal) حاصل نہیں کیا جا سکتا۔ استاد اپنی سختی اور نرمی کے امتزاج سے آپ کو وقت کی پابندی اور اصولوں کے احترام کا عادی بناتا ہے۔ رہنمائی (Career Counseling): اساتذہ اکثر اپنے طلباء کی

صلاحیتوں کو ان سے بہتر جانتے ہیں۔ایک استاد کی ایک چھوٹی سی نصیحت یا کسی خاص فیلڈ کی طرف اشارہ آپ کی پوری زندگی بدل سکتا ہے۔

3. علماء اور مشائخ: روحانی اور اخلاقی جہت (The Compass)

جدید دنیا میں جب مادی کامیابی (پیسہ اور عہدہ) کو ہی سب کچھ سمجھ لیا گیا ہے، وہاں علماء کا کردار ایک "قطب نما"(Compass) کی طرح ہے جو ہمیں صحیح سمت دکھاتا ہے۔

مقصدِ حیات کی یاد دہانی: علماء ہمیں بتاتے ہیں کہ ہم صرف دنیا کے لیے نہیں بلکہ ایک بڑے مقصد (آخرت اور رضائے الٰہی) کے لیے پیدا ہوئے ہیں۔ یہ سوچ ہمیں مادی دوڑ میں اندھا ہونے سے بچاتی ہے۔

حلال و حرام کی تمیز:

مستقبل کی منصوبہ بندی میں یہ بہت اہم ہے کہ آپ کا ذریعہ معاش پاک ہو۔ علماء ہمیں بتاتے ہیں کہ وہ کامیابی جس میں دوسروں کا حق مارا گیا ہو یا جو غلط طریقے سے حاصل کی گئی ہو، وہ بے برکت ہے۔

ذہنی سکون اور توازن: جب انسان ڈپریشن یا ناامیدی کا شکار ہوتا ہے، تو علماء کے فراہم کردہ روحانی نسخے اور اللہ پر توکل کا درس اسے دوبارہ کھڑا ہونے کی ہمت دیتا ہے۔

معاشرتی ذمہ داری: علماء ہمیں یہ سکھاتے ہیں کہ ایک کامیاب انسان وہ ہے جو اپنی کامیابی کے پھل سے پورے معاشرے کو فائدہ پہنچائے۔

4. ان تینوں ستونوں میں توازن (Synergy)

کامیابی تب ہی ملتی ہے جب ان تینوں میں ہم آہنگی ہو۔

اگر آپ صرف استاد کی سنیں اور والدین کو نظرانداز کریں، تو آپ کے علم میں برکت نہیں رہے گی۔

اگر آپ والدین کی سنیں لیکن استاد کی محنت کو اہمیت نہ دیں، تو آپ جدید دنیا کا مقابلہ نہیں کر پائیں گے۔

اگر آپ ان دونوں کے ساتھ علماء سے وابستہ نہ رہیں، تو آپ اخلاقی طور پر کھوکھلے ہو سکتے ہیں۔

عملی مشق Practice: رہنمائی کے ستون (Mentorship Reflection)

اس مشق کا مقصد یہ دیکھنا ہے کہ آپ اپنی زندگی کے تین اہم ترین مربیوں (Mentors) سے کس حد تک جڑے ہوئے ہیں اور ان سے کیا سیکھ رہے ہیں۔

حصہ اول: والدین (The Root of Support)

والدین کے تجربات سے سیکھنے کے لیے درج ذیل سوالات کے جوابات تحریر کریں:

سوال جواب

مستقبل کی رہنمائی (Guidance & Future)

کے جوابات تحریر کریں:

سوال: میرے والدین کی وہ کون سی ایک خوبی ہے جو میں اپنانا چاہتا ہوں؟

جواب:

سوال: میرے والدین مجھے مستقبل میں کیا بنتا دیکھنا چاہتے ہیں؟

جواب:

سوال: کیا میں اپنے ہفتہ وار پلان پر ان سے مشورہ کرتا ہوں؟

جواب:

حصہ دوم: اساتذہ (The Source of Knowledge)

اپنے پسندیدہ استاد یا مینٹور کا انتخاب کریں اور یہ جائزہ لیں:

معیار: رہنمائی کا شعبہ (وہ آپ کو کس چیز میں بہترین مشورہ دیتے ہیں؟)

آپ کا مشاہدہ:

معیار: تعمیری تنقید (آخری بار)

آپ کا مشاہدہ:

اخری بار انہوں نے اپ کی کس غلطی کی نشاندہی کی؟

آپ کا مشاہدہ:

مستقبل کی سمت

کیا اپ نے ان سے اپنے کیریئر کے بارے میں بات کی؟

جواب ----------------------------

حصہ سوم: گول سیٹنگ - خوابوں سے حقیقت تک کا سفر (Goal Setting)

مستقبل کی منصوبہ بندی میں سب سے نازک مرحلہ اہداف کا تعین کرنا ہے۔ دنیا میں دو طرح کے لوگ ہوتے ہیں: ایک وہ جو حالات کی رو میں بہتے چلے جاتے ہیں، اور دوسرے وہ جو اپنی منزل خود طے کرتے ہیں اور حالات کا رخ موڑ دیتے ہیں۔ گول سیٹنگ دراصل اپنی زندگی کے جہاز کا اسٹیئرنگ اپنے ہاتھ میں لینے کا نام ہے۔

1. ہدف (Goal) کیا ہے اور یہ کیوں ضروری ہے؟

ہدف محض ایک خواہش نہیں ہوتی۔ خواہش اور ہدف میں فرق "ڈیڈ لائن" اور "لائحہ عمل" کا ہوتا ہے۔

واضح سمت: اہداف آپ کو بتاتے ہیں کہ آپ کو اپنی توانائی کہاں خرچ کرنی ہے۔

وقت کی بچت: جب ہدف واضح ہو تو انسان فضول کاموں میں وقت ضائع نہیں کرتا۔

پیمائش: یہ آپ کو بتاتا ہے کہ آپ اپنی منزل سے کتنا دور ہیں۔

2. اہداف کی درجہ بندی (Classification of Goals)

ایک کامیاب منصوبہ بندی کے لیے اہداف کو تین حصوں میں تقسیم کرنا ضروری ہے:

قلیل مدتی اہداف (Short-term Goals): یہ وہ کام ہیں جو آپ کو آج، اس ہفتے یا اس مہینے کرنے ہیں۔ (مثلاً: اس ہفتے ریاضی کے دو چیپٹر مکمل کرنا)۔

درمیانی مدتی اہداف (Mid-term Goals): جو چھ ماہ سے دو سال تک کے عرصے پر محیط ہوں۔ (مثلاً: کسی مخصوص ڈپلومہ یا لینگویج کورس کو مکمل کرنا)۔

طویل مدتی اہداف(Long-term Goals): یہ وہ بڑے خواب ہیں جو آپ اگلے 5 سے 10 سالوں میں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔(مثلاً: ایک کامیاب سافٹ ویئر انجینئر بننا یا اپنی کمپنی بنانا)۔

3. اسمارٹ(SMART) فارمولا: ہدف طے کرنے کا سائنسی طریقہ

ماہرینِ نفسیات اور انتظامی امور کے ماہرین نے ہدف کو جانچنے کے لیے ایک عالمی معیار مقرر کیا ہے جسے SMART کہا جاتا ہے۔ اگر آپ کا ہدف ان پانچ شرائط پر پورا نہیں اترتا، تو اس کے پورا ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

S - Specific (واضح اور متعین):

ہدف مبہم نہیں ہونا چاہیے۔ "میں بڑا آدمی بننا چاہتا ہوں" ایک مبہم خواہش ہے۔ اس کے برعکس "میں سی ایس ایس (CSS) آفیسر بننا چاہتا ہوں" ایک واضح ہدف ہے۔

M - Measurable (قابل پیمائش):

آپ کے پاس کوئی ایسا طریقہ ہونا چاہیے جس سے آپ اپنی ترقی کو ناپ سکیں۔ مثلاً: "میں اپنا وزن کم کروں گا" کے بجائے "میں 3 ماہ میں 5 کلو وزن کم کروں گا"۔ یہاں '5 کلو' ایک پیمائش ہے۔

A - Achievable (قابل حصول):

ہدف اتنا بڑا نہ ہو کہ جو آپ کی پہنچ سے باہر ہو اور نہ اتنا چھوٹا کہ جس میں کوئی چیلنج نہ ہو۔ اپنی موجودہ صلاحیتوں اور وسائل کو دیکھ کر ہدف طے کریں۔

R - Realistic/Relevant (حقیقت پسندانہ اور متعلقہ):

کیا یہ ہدف آپ کے بڑے مشن (Vision) سے میل کھاتا ہے؟ اگر آپ کا ویژن انسانیت کی خدمت ہے اور آپ ہدف ایسا چن رہے ہیں جس سے صرف ذاتی مال و دولت ملے، تو آپ ذہنی سکون حاصل نہیں کر پائیں گے۔

T - Time-bound (وقت کی پابندی):

ہر ہدف کے لیے ایک آخری تاریخ (Deadline) مقرر کریں۔ بغیر تاریخ کے ہدف صرف ایک حسرت بن کر رہ جاتا ہے۔

4. سوات اینالیسس (SWOT Analysis): اپنی صلاحیتوں کا جائزہ

گول سیٹنگ سے پہلے اپنی ذات کا تجزیہ کرنا ضروری ہے۔ اس کے چار پہلو ہوتے ہیں:

Strengths (طاقت): آپ کے اندر وہ کون سی خوبیاں ہیں جو دوسروں میں نہیں؟ (مثلاً: اچھی کمیونیکیشن، ریاضی میں مہارت)۔

Weaknesses (کمزوریاں): وہ باتیں جو آپ کو پیچھے کھینچ رہی ہیں۔ (مثلاً: سستی، غصہ، وقت کی پابندی نہ کرنا)۔

Opportunities (مواقع): آپ کے ارد گرد کون سے ایسے ذرائع ہیں جن سے آپ فائدہ اٹھا سکتے ہیں؟ (مثلاً: انٹرنیٹ، کوئی اچھا مینٹور، تعلیمی وظائف)۔

Threats (خطرات): وہ بیرونی عوامل جو آپ کے ہدف کی راہ میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔ (مثلاً: معاشی حالات، بدلتی ہوئی ٹیکنالوجی)۔

5. گول سیٹنگ میں عام غلطیاں

بہت زیادہ اہداف ایک ساتھ طے کرنا: اس سے توجہ منتشر ہو جاتی ہے۔ ایک وقت میں 2 یا 3 اہم اہداف پر توجہ دیں۔

تحریری شکل میں نہ لانا: جو ہدف لکھا نہیں گیا، وہ صرف ایک خیال ہے۔ اسے اپنی ڈائری میں لکھیں یا دیوار پر چپکائیں۔

لچک کا نہ ہونا: حالات ہمیشہ ایک جیسے نہیں رہتے۔ اگر ضرورت پڑے تو اپنے ہدف تک پہنچنے کے راستے کو تبدیل کریں، لیکن منزل کو نہیں۔

6. عملی مشق (Workbook Section)

عملی مشق: میرا مستقبل، میرے اہداف

(گول سیٹنگ ورک شیٹ)

اس ورک شیٹ کا مقصد آپ کے خوابوں کو ایک منظم لائحہ عمل میں تبدیل کرنا ہے۔ براہ کرم درج ذیل حصوں کو ایمانداری اور تفصیل کے ساتھ پُر کریں۔

حصہ اول: خوابوں کی فہرست (Brainstorming)

بغیر کسی پابندی کے وہ 5 چیزیں لکھیں جو آپ اپنی زندگی میں حاصل کرنا چاہتے ہیں:

حصہ دوم:

SMART Goals (ہدف کے لیے معیار)

S - Specific

آپ کا ہدف کیا ہے ؟(واضح لفظوں میں لکھیں)

M - Measurable

آپ کو کیسے پتہ چلے گا کہ آپ کامیاب ہو گئے ؟(تعداد یا مقدار)

A - Achievable

کیا آپ کے پاس اسے حاصل کرنے کی ہمت اور وسائل ہیں ؟

R - Relevant

کیا یہ ہدف آپ کے بڑے مقصد(Vision)سے میل کھاتا ہے ؟

T - Time-bound

آپ یہ ہدف کس تاریخ تک مکمل کرلیں گے ؟

اپنے سب سے اہم ہدف کو منتخب کریں اور اسے درج ذیل پیمانے پر پرکھیں:

چارٹ

حصہ سوم: سوات(SWOT)تجزیہ کا ٹیبل

اپنی ذات کا تجزیہ کریں تاکہ آپ کو پتہ چلے کہ آپ کہاں کھڑے ہیں:

یہ ایک SWOT Analysis (خوبیوں، خامیوں، مواقع اور خطرات کا تجزیہ) کا ٹیبل ہے:

1.خوبیاں (Strengths)

(وہ باتیں جو آپ کو دوسروں سے ممتاز کرتی ہیں)

____

2. کمزوریاں (Weaknesses)

(وہ عادات جو آپ کی ترقی میں رکاوٹ ہیں)

____

____

3. مواقع (Opportunities)

(ارد گرد موجود ذرائع جن سے فائدہ اٹھایا جا سکے)

____

____

4. خطرات (Threats)

(بیرونی رکاوٹیں جو آپ کو روک سکتی ہیں)

____

____

حصہ چہارم: ایکشن پلان (Action Plan)

اپنے ہدف تک پہنچنے کے لیے پہلے تین چھوٹے اقدامات (Steps) لکھیں:

پہلا قدم (آج یا کل میں): ____________________

دوسرا قدم (اگلے ایک ہفتے میں): ____________________

تیسرا قدم (اگلے ایک ماہ میں): ____________________

حصہ پنجم: عہد نامہ (Commitment)

"میں (اپنا نام لکھیں) ________ یہ عہد کرتا ہوں کہ میں اپنے مقررہ ہدف کو حاصل کرنے کے لیے پوری محنت اور دیانتداری سے کام کروں گا اور کسی بھی ناکامی سے دلبرداشتہ ہونے کے بجائے اس سے سبق سیکھ کر آگے بڑھوں گا۔"

دستخط: ________

تاریخ: ________

حصہ سوم: علماء اور روحانی رہنمائی (Moral Compass)

اپنے اخلاقی توازن کو برقرار رکھنے کے لیے یہ جائزہ پُر کریں:

ایک اخلاقی اصول: وہ کون سی بات ہے جو آپ نے کسی عالمِ دین سے سیکھی اور اب وہ آپ کی زندگی کا حصہ ہے؟

سوال و جواب: وہ ایک الجھن (Confusion) جو آپ اپنے کسی عالم یا مرشد سے حل کروانا چاہتے ہیں؟

حصہ چہارم: "مشاورت کا گراف" (The Consultation Graph)

درج ذیل دائروں میں لکھیں کہ آپ اپنی زندگی کے اہم فیصلے کرتے وقت کس سے کتنی فیصد (%) رائے لیتے ہیں:

والدین سے مشاورت: ____%

اساتذہ سے مشاورت: ____%

علماء سے مشاورت: ____%

اپنی مرضی/دوستوں سے: ____%

سبق: ایک کامیاب زندگی کے لیے ضروری ہے کہ "والدین، اساتذہ اور علماء" کا تناسب آپ کی اپنی مرضی سے زیادہ ہو، کیونکہ ان کے پاس تجربے کی روشنی ہے۔

حصہ پنجم: عملی عہد (Practical Commitment)

"میں عہد کرتا ہوں کہ میں ہر ماہ کم از کم ایک بار اپنے کسی استاد سے ملاقات کروں گا، روزانہ اپنے والدین کے ساتھ وقت گزاروں گا، اور ہفتہ وار کسی عالمِ دین کی مجلس یا تحریر سے رہنمائی حاصل کروں گا۔"

تاریخ: ________

دستخط: ________

حصہ چہارم: مشن اور ویژن (Mission & Vision)

اکثر لوگ "ویژن" اور "مشن" کو ایک ہی چیز سمجھتے ہیں، جبکہ ان دونوں کے درمیان ایک واضح لکیر موجود ہے۔ اگر آپ کی زندگی ایک سفر ہے، تو ویژن وہ منزل

(Destination) ہے جہاں آپ پہنچنا چاہتے ہیں، اور مشن وہ گاڑی یا راستہ ہے جس پر چل کر آپ وہاں پہنچیں گے۔

1. ویژن (Vision): مستقبل کا خواب

ویژن سے مراد ایک ایسی ذہنی تصویر ہے جو آپ اپنے مستقبل کے بارے میں دیکھتے ہیں۔

یہ آپ کے "کیوں" (Why) کا جواب دیتا ہے۔

تخیل کی قوت: ویژن ہمیشہ حال سے بڑا ہوتا ہے۔ یہ وہ اثر (Impact) ہے جو آپ مرنے سے پہلے اس دنیا پر چھوڑنا چاہتے ہیں۔

محرک (Motivation): جب حالات مشکل ہوتے ہیں، تو یہ آپ کا ویژن ہی ہوتا ہے جو آپ کو دوبارہ کھڑا کرتا ہے۔

مثال: ایک طالب علم کا ویژن یہ ہو سکتا ہے کہ "میں پاکستان کے نظامِ تعلیم کو جدید اور مفت بنانا چاہتا ہوں"۔ یہ ایک بہت بڑا خواب ہے جو اسے تاحیات متحرک رکھے گا۔

2. مشن (Mission): حال کا عمل

مشن آپ کے "کیسے" (How) اور "کیا" (What) کا جواب دیتا ہے۔ یہ ان کاموں کی فہرست ہے جو آپ روزانہ کی بنیاد پر اپنے ویژن کو حاصل کرنے کے لیے کرتے ہیں۔

عملی پہلو: مشن زمین پر موجود حقائق سے جڑا ہوتا ہے۔

توجہ کا مرکز: یہ آپ کو بتاتا ہے کہ آج آپ کی ذمہ داری کیا ہے۔

مثال: اگر اوپر بیان کیا گیا ویژن "نظامِ تعلیم کی تبدیلی" ہے، تو اس شخص کا مشن ہوگا: "اعلیٰ تعلیم حاصل کرنا، تعلیمی ماہرین سے ملنا، اور ایک ایسی ایپ یا پلیٹ فارم بنانا جو غریب بچوں کو پڑھا سکے"۔

3. مشن اور ویژن کے درمیان فرق (Comparison Table)

مشن اور ویژن محض کاغذ پر لکھے ہوئے چند الفاظ نہیں ہوتے، بلکہ یہ کسی بھی فرد یا ادارے کی کامیابی کے لیے ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتے ہیں۔ ان کی اہمیت کو درج ذیل نکات سے سمجھا جا سکتا ہے:

1. سمت کا تعین (Direction)

مشن اور ویژن ایک قطب نما (Compass) کی طرح کام کرتے ہیں۔ جب آپ کے پاس ایک واضح ویژن ہوتا ہے، تو آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ آپ کو کس سمت میں جانا ہے۔ یہ آپ کو بے مقصد بھٹکنے سے بچاتا ہے اور آپ کی تمام تر کوششوں کو ایک مرکز پر جمع کر دیتا ہے۔

2. بہتر فیصلہ سازی (Decision Making)

زندگی یا کاروبار میں جب بھی کوئی مشکل فیصلہ کرنا ہو، تو مشن اور ویژن ایک کسوٹی کا کام دیتے ہیں۔ آپ خود سے سوال کر سکتے ہیں کہ "کیا یہ فیصلہ مجھے میری منزل (Vision) کے قریب لے جائے گا؟" اگر جواب 'ہاں' ہو، تو فیصلہ کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

3. تحریک اور جذبہ (Motivation)

ویژن ایک بڑے خواب کا نام ہے، اور بڑے خواب انسان کو مشکل وقت میں حوصلہ دیتے ہیں۔ جب آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ آپ کا موجودہ کام (Mission) آپ کو ایک عظیم مستقبل کی طرف لے جا رہا ہے، تو آپ کی کام کرنے کی لگن بڑھ جاتی ہے۔

4. ترجیحات کا تعین (Prioritization)

ہم اکثر بہت سے کاموں میں الجھ جاتے ہیں۔ مشن ہمیں یہ بتاتا ہے کہ کون سا کام ہمارے لیے ضروری ہے اور کسے نظر انداز کیا جا سکتا ہے۔ یہ ہمیں "اہم" اور "غیر اہم" کے درمیان فرق کرنا سکھاتا ہے تاکہ ہمارا وقت ضائع نہ ہو۔

5. ٹیم کا اتحاد (Team Alignment)

کسی ادارے میں جب سب لوگوں کا مشن اور ویژن ایک ہو، تو وہ ایک ٹیم بن کر کام کرتے ہیں۔ ہر ملازم کو پتہ ہوتا ہے کہ اس کی چھوٹی سی کوشش ادارے کو کس بڑے ہدف تک پہنچانے میں مدد کر رہی ہے، جس سے کام میں ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے۔

اگر مشن آپ کا "آج" سنوارتا ہے، تو ویژن آپ کا "کل" محفوظ بناتا ہے۔ ان کے بغیر کامیابی کا سفر اندھیرے میں تیر چلانے کے مترادف ہے۔

4. اپنی زندگی کا "مشن اسٹیٹمنٹ" کیسے لکھیں؟

ایک بامقصد زندگی گزارنے کے لیے آپ کو اپنی ایک تحریری مشن اسٹیٹمنٹ بنانی چاہیے۔ اسے لکھنے کے لیے درج ذیل تین سوالات کے جواب دیں:

میں کون ہوں؟(میری بنیادی اقدار اور شناخت کیا ہے؟)

میں کیا کرنا چاہتا ہوں؟(میرے پاس وہ کون سی خاص صلاحیت ہے جو میں دنیا کو دے سکتا ہوں؟)

میں کس کے لیے کرنا چاہتا ہوں؟(میرا کام کن لوگوں کی زندگیوں میں تبدیلی لائے گا؟)

5. عظیم شخصیات اور اداروں کے مشن و ویژن

اپنے چیپٹر کو وسعت دینے کے لیے آپ یہاں چند عالمی مثالیں شامل کر سکتے ہیں:

گوگل(Google): دنیا کی معلومات کو منظم کرنا اور اسے ہر ایک کے لیے مفید بنانا۔

مائیکروسافٹ (شروع میں): ہر گھر اور ہر میز پر ایک کمپیوٹر دیکھنا۔

حضرت عمر فاروقؓ کا ویژن: "اگر دریائے فرات کے کنارے ایک کتا بھی بھوکا مر گیا تو اس کا حساب عمر سے ہوگا"۔ یہ ایک ایسا ویژن تھا جس نے عدل و انصاف کا عالمی معیار قائم کر دیا۔

6. ویژن کو حقیقت میں بدلنے کے مراحل

محض خواب دیکھنا کافی نہیں، اسے حقیقت بنانے کے لیے درج ذیل مراحل سے گزرنا پڑتا ہے:

وضاحت(Clarity): اپنے خواب کو اتنا واضح کریں کہ آپ اسے بند آنکھوں سے دیکھ سکیں۔

ایمان (Belief): آپ کو یقین ہونا چاہیے کہ اللہ کی مدد سے آپ یہ حاصل کر سکتے ہیں۔

منصوبہ بندی (Strategy): بڑے مقصد کو چھوٹے چھوٹے حصوں(Tasks) میں تقسیم کریں۔

استقامت(Consistency):راستہ بدلیں مگر منزل نہیں۔

عملی مشق(Practical Exercise):

عملی مشق: میرا ویژن اور مشن(My Vision & Mission Workbook)

یہ ورک شیٹ آپ کو اپنی زندگی کا "آئین" (Constitution)خود لکھنے میں مدد دے گی۔ جب آپ کا مشن واضح ہوتا ہے، تو فیصلے کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

حصہ اول:خود شناسی (Self-Discovery)

ویژن اسٹیٹمنٹ لکھنے سے پہلے ان سوالات کے جوابات دیں:

میرا شوق(Passion):وہ کون سا کام ہے جسے کرتے ہوئے میں تھکتا نہیں ہوں؟

میری صلاحیت (Skill): وہ کون سا ہنر ہے جس کی لوگ مجھ میں تعریف کرتے ہیں؟

دنیا کی ضرورت: میرے ارد گرد وہ کون سا مسئلہ ہے جسے میں حل کرنا چاہتا ہوں؟

حصہ دوم: میرا ویژن (My Vision Statement)

ویژن "مستقبل کی منزل" ہے۔ اسے ایک جملے میں لکھیں(مثلاً: "میں ایک ایسا معاشرہ دیکھنا چاہتا ہوں جہاں ہر بچہ پڑھا لکھا ہو")۔

میرا ویژن:

"______________________________"

حصہ سوم: میرا مشن (My Mission Statement)

مشن "آج کا راستہ" ہے۔ یہ بتاتا ہے کہ آپ اپنے ویژن تک کیسے پہنچیں گے۔

میرا مشن:

"میں (اپنا ہنر لکھیں) _____ کے ذریعے (کس کی مدد کریں گے؟) _____ کی خدمت کروں گا تاکہ (کیا نتیجہ نکلے؟) _____ حاصل ہو سکے۔"

حصہ چہارم: ویژن سے ایکشن تک (The Strategy Chart)

اپنے بڑے ویژن کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کریں:

اگلا سال۔ میرا ہدف۔ میرے لیے ضروری عمل (Activities) اگلے 5 سال میرا ہدف، میرے لیے ضروری عمل (Actives) اگلے 10 سال میرا ہدف میرے لیے ضروری عمل (Actives)

حصہ پنجم: میرے بنیادی اقدار (Core Values)

وہ 5 اصول جن پر میں کبھی سمجھوتہ نہیں کروں گا (مثلاً: سچائی، وقت کی پابندی، ایمانداری):

حصہ ششم: روزانہ کا جائزہ (The Daily Alignment)

ہر رات سونے سے پہلے خود سے یہ سوال پوچھیں:

"کیا آج میں نے کوئی ایسا کام کیا جو مجھے میرے ویژن کے قریب لے گیا؟"

(ہاں/نہیں) _

اگر نہیں، تو کل اسے کیسے بہتر کیا جا سکتا ہے؟_____________

حصہ پنجم: کامیاب زندگی کے عالمگیر اصول (Principles of a Successful Life)

کامیابی کوئی ایسی چیز نہیں جو صرف قسمت والوں کو ملتی ہے، بلکہ یہ ان اصولوں کا مجموعہ ہے جن پر چل کر ایک عام انسان بھی غیر معمولی کارنامے سر انجام دے سکتا ہے۔ ذیل میں وہ سنہری اصول بیان کیے جا رہے ہیں جو ہر کامیاب شخص کی زندگی کا حصہ ہوتے ہیں۔

1. وقت کی مدیریت (Time Management)

کامیابی کا سب سے بڑا راز وقت کا صحیح استعمال ہے۔ ہر انسان کو دن میں 24 گھنٹے ہی ملتے ہیں، فرق صرف یہ ہے کہ کامیاب انسان ان گھنٹوں کو "خرچ" نہیں بلکہ "انویسٹ" کرتا ہے۔

آئزن ہاور میٹرکس (Eisenhower Matrix): اپنے کاموں کو چار حصوں میں تقسیم کریں:

ضروری اور فوری (Urgent & Important): جو ابھی کرنے ہیں۔

ضروری مگر فوری نہیں (Important but Not Urgent): یہی وہ حصہ ہے جہاں مستقبل کی منصوبہ بندی ہوتی ہے۔

فوری مگر ضروری نہیں (Urgent but Not Important): ایسے کام جو آپ دوسروں سے کروا سکتے ہیں۔

نہ فوری نہ ضروری (Neither): یہ وقت ضائع کرنے والے کام ہیں (مثلاً سوشل میڈیا کا بے جا استعمال)۔

2. خود اعتمادی اور مثبت سوچ (Self-Confidence & Positivity)

جب تک آپ کو خود پر یقین نہیں ہوگا، دنیا آپ پر یقین نہیں کرے گی۔

مثبت طرزِ فکر: ہر مشکل میں موقع تلاش کریں۔ ناکامی کو ایک "سبق" سمجھیں نہ کہ "انجام"۔

خوف پر قابو: نیا کام شروع کرنے سے نہ ڈریں۔ یاد رکھیں، خوف صرف ایک ذہنی رکاوٹ ہے۔

3. مسلسل سیکھنے کا عمل (Continuous Learning)

کامیاب زندگی کا ایک اصول یہ ہے کہ آپ کی تعلیم اسکول یا یونیورسٹی پر ختم نہیں ہوتی۔

مطالعہ کی عادت: دنیا کے امیر ترین اور کامیاب ترین لوگ روزانہ مطالعہ کرتے ہیں۔ کتابیں دوسروں کے برسوں کے تجربے کا نچوڑ ہوتی ہیں۔

جدید ہنر (Skill Development): آج کی دنیا تیزی سے بدل رہی ہے۔ اپنے آپ کو اپ ڈیٹ رکھنا ہی بقا کی ضمانت ہے۔

4. نظم وضبط اور استقامت (Discipline and Consistency)

ترغیب (Motivation) آپ سے کام شروع کرواتی ہے، لیکن نظم وضبط (Discipline) آپ سے وہ کام روزانہ کرواتا ہے۔

چھوٹی کامیابیاں: روزانہ کی چھوٹی چھوٹی جیت (مثلاً صبح جلدی اٹھنا) آپ کے ارادے کو مضبوط کرتی ہے۔

استقامت: بارش کا ایک قطرہ اگر مسلسل ایک ہی جگہ گرے تو پتھر میں بھی سوراخ کر دیتا ہے۔ کامیابی بھی مسلسل محنت مانگتی ہے۔

5. سماجی تعلقات اور نیٹ ورکنگ (Networking and Relations)

انسان ایک سماجی حیوان ہے۔ آپ کی کامیابی میں ان لوگوں کا بڑا ہاتھ ہوتا ہے جن کے ساتھ آپ وقت گزارتے ہیں۔

اچھی صحبت: کہا جاتا ہے کہ "آپ ان پانچ لوگوں کا اوسط ہیں جن کے ساتھ آپ سب سے زیادہ وقت گزارتے ہیں"۔ اس لیے کامیاب اور مثبت سوچ رکھنے والے لوگوں سے تعلق جوڑیں۔

ہمدردی اور اخلاق: لوگوں کے دل جیتنا ہی اصل کامیابی ہے۔ خوش اخلاقی آپ کے لیے بند دروازے بھی کھول دیتی ہے۔

6. توازن: دنیا اور آخرت (The Ultimate Balance)

ایک مسلمان کے لیے کامیابی صرف بینک بیلنس یا عہدے کا نام نہیں ہے۔ حقیقی کامیابی "توازن" میں ہے۔

صحت کا خیال: اگر صحت نہیں تو کوئی کامیابی خوشی نہیں دے سکتی۔ متوازن غذا اور ورزش کو زندگی کا حصہ بنائیں۔

روحانی سکون: نماز، ذکر اور حقوق العباد کی ادائیگی سے جو سکون ملتا ہے، وہ انسان کو ذہنی طور پر مضبوط بناتا ہے۔

7. ناکامی: کامیابی کا پہلا زینہ

دنیا کی تاریخ گواہ ہے کہ ہر کامیاب شخص کے پیچھے ناکامیوں کی ایک طویل داستان ہوتی ہے۔

تھامس ایڈیسن: بلب بنانے سے پہلے 1000 بار ناکام ہوا، لیکن اس نے کہا: "میں ناکام نہیں ہوا بلکہ میں نے 1000 ایسے طریقے دریافت کیے جن سے بلب نہیں بن سکتا"۔

اصول: ناکامی سے بھاگیں نہیں، بلکہ اس کا تجزیہ کریں اور دوبارہ بہتر حکمتِ عملی کے ساتھ میدان میں اتریں۔

اختتامی کلمات (Conclusion)

یہ چیپٹر آپ کو ایک نقشہ (Roadmap) فراہم کرتا ہے۔ مستقبل کی منصوبہ بندی، صحیح رول ماڈل، بڑوں کی رہنمائی، واضح اہداف، اور محکم ارادہ وہ اجزاء ہیں جو آپ کی

زندگی کی تقدیر بدل سکتے ہیں۔ یاد رکھیں، آپ کی زندگی کا بہترین وقت "آج" ہے اور بہترین لمحہ "ابھی" ہے۔

پانچویں حصے (کامیاب زندگی کے اصول) کے لیے یہ ایک نہایت اہم اور جامع چارٹ ہے، جسے "میر اضابطہِ حیات" (My Code of Success) کہا جاتا ہے۔ یہ چارٹ قاری کو اپنی روزمرہ عادات کا تجزیہ کرنے اور انہیں بہتر بنانے کا موقع دیتا ہے۔

عملی مشق: کامیابی کا احتساب(Success Audit)

کامیابی کے اصول صرف جاننے کے لیے نہیں بلکہ اپنانے کے لیے ہوتے ہیں۔ اس ورک شیٹ کے ذریعے آپ اپنی موجودہ زندگی کا جائزہ لے سکتے ہیں۔

حصہ اول: وقت کی تقسیم (Time Allocation Chart)

ایک عام دن میں آپ اپنا وقت کہاں صرف کرتے ہیں؟ اسے درج ذیل ٹیبل میں پُر کریں:

روزانہ کا ٹریکر

1. تعلیم/کام

روزانہ کے گھنٹے: []

معیار (بہتر/خراب): []

2. نیند

روزانہ کے گھنٹے: []

معیار(بہتر/خراب):[]

3.سوشل میڈیا/تفریح

روزانہ کے گھنٹے:[]

معیار(بہتر/خراب):[]

4.عبادات و مطالعہ

روزانہ کے گھنٹے:[]

معیار(بہتر/خراب):[]

5.ورزش و صحت

روزانہ کے گھنٹے:[]

معیار(بہتر/خراب):[]

حصہ دوم: آئزن ہاور میٹرکس (ترجیحات کا تعین)

اپنے کل کے سب سے اہم کاموں کو یہاں لکھیں:

1.ضروری اور فوری (Do It Now)

2.ضروری مگر فوری نہیں (Plan It)

3.غیر ضروری مگر فوری (Delegate It)

4.غیر ضروری اور غیر فوری (Eliminate It)

حصہ سوم: عادات کا ٹریکر (Habit Tracker)

کامیابی کے ان 5 اصولوں کو پچھلے ایک ہفتے میں آپ نے کتنا اپنایا؟ (1 سے 10 تک نمبر دیں)

وقت کی پابندی: [ ] / 10

مثبت سوچ: [ ]/10

نیا ہنر سیکھنا: [ ] / 10

نظم و ضبط (Discipline): [ ] / 10

لوگوں کے ساتھ اچھا اخلاق: [ ]/10

حصہ چہارم: ناکامی سے سیکھنے کا عمل (Failure Analysis)

اپنی زندگی کی کسی ایک حالیہ ناکامی یا غلطی کو یاد کریں اور اسے یہاں لکھیں:

غلطی کیا تھی؟ ____________________

اس سے میں نے کیا سیکھا؟ ____________________

آئندہ اس سے بچنے کا کیا پلان ہے؟ ______________

حصہ پنجم: زندگی کے 5 سنہری اصول (Personal Commandments)

وہ 5 اصول لکھیں جن پر آپ آج سے سختی سے عمل کرنے کا عہد کرتے ہیں:

حصہ ششم: ہفتہ وار جائزہ (Weekly Review)

ہر اتوار کو خود سے یہ 3 سوالات پوچھیں:

اس ہفتے میری سب سے بڑی کامیابی کیا تھی؟ ____________

میں نے اپنا کتنا وقت ضائع کیا؟ ________________

اگلے ہفتے میں کیا ایک چیز بہتر کروں گا؟____________

سفر کا آغاز اب ہوتا ہے

اس باب میں ہم نے سیکھا کہ ایک کامیاب مستقبل کی عمارت کسی اتفاق کا نتیجہ نہیں ہوتی، بلکہ یہ ایک شعوری کوشش ہے۔ ہم نے رول ماڈل کے انتخاب سے لے کر، والدین، اساتذہ اور علماء کی رہنمائی کی اہمیت کو سمجھا اور پھر اپنی ذات کا تجزیہ کرتے ہوئے (SWOT) اسمارٹ اہداف (SMART Goals) طے کیے۔ آخر میں، ہم نے اپنی زندگی کے "مشن اور ویژن" کے ذریعے اپنے وجود کے مقصد کو واضح کیا۔ یاد رکھیے! منصوبہ بندی آدھی کامیابی ہے، اور باقی آدھی کامیابی اس منصوبے پر ڈٹ جانے اور اللہ پر توکل کرنے میں پنہاں ہے۔

حتمی عملی مشق: میرا 24 گھنٹے کا نظامِ الاوقات (The Daily Blueprint)

(یہ مشق اوپر دی گئی مشقوں سے مختلف ہے کیونکہ یہ وقت کی مینجمنٹ پر توجہ دیتی ہے، جو کہ مستقبل کی تعمیر کا سب سے اہم ستون ہے)

اپنے مشن اور اہداف کو پانے کے لیے درج ذیل شیڈول کو پُر کریں جو آپ کے "ضابطہ حیات" کا عملی اظہار ہوگا:

صبح کا وقت (عبادت و توانائی): ____________

تعلیمی/پیشہ ورانہ وقت (فوکس ٹائم): ____________

خاندان اور مینٹرز کے لیے وقت: ____________

ذاتی نشوونما (مطالعہ/ورزش): ____________

محاسبہِ نفس (سونے سے پہلے کا جائزہ): ____________

کامیابی کا حلف (The Pledge of Excellence)

"میں صدقِ دل سے یہ عہد کرتا ہوں کہ:"

میں اپنی زندگی کا ہر لمحہ اپنے طے شدہ مشن کے مطابق گزاروں گا۔

میں مشکلات سے گھبرانے کے بجائے اپنے رول ماڈل کی ثابت قدمی کو یاد رکھوں گا۔

میں اپنے والدین اور اساتذہ کی مشاورت کو اپنی مرضی پر مقدم رکھوں گا۔

میرا ہر قدم مجھے میرے ویژن اور میرے خالق کی رضا کے قریب کرے گا۔

نام: ________ دستخط: ________

اختتامیہ (Conclusion)

مستقبل ان کا نہیں جو حالات کے بدلنے کا انتظار کرتے ہیں، بلکہ مستقبل ان کا ہے جو آج اپنی سوچ اور عمل کو بدلنے کی ہمت رکھتے ہیں۔ یہ باب محض پڑھنے کے لیے نہیں تھا، بلکہ یہ آپ کے ہاتھ میں وہ نقشہ ہے جو آپ کو کامیابی کی بلندیوں تک لے جائے گا۔ اب یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ اس نقشے پر پہلا قدم کب رکھتے ہیں۔

"منزل سے آگے بڑھ کر منزل تلاش کر، مل جائے تجھ کو دریا تو سمندر تلاش کر"

چیک لسٹ(Checklist for Students)

[] کیا میں نے اپنا رول ماڈل منتخب کر لیا ہے؟

[] کیا میرے پاس میرے 'شارٹ ٹرم' گولز کی تحریری فہرست ہے؟

[] کیا میں نے اپنی SWOT رپورٹ مکمل کر لی ہے؟

[] کیا میں نے اپنے والدین سے اپنے مستقبل کے بارے میں دعاؤں کے ساتھ مشورہ کیا ہے؟

[] کیا میری مشن اسٹیٹمنٹ میرے کمرے میں ایسی جگہ لگی ہے جہاں میں اسے روز دیکھ سکوں؟

اختتامی نوٹ(Final Note): "مستقبل کی پیش گوئی کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اسے خود تخلیق کریں۔"

اختتامیہ: زوال سے عروج تک —— ایک نئے انسان کا جنم

آپ نے اس کتاب کے صفحات میں معاشی آزادی، ایڈکشن سے نجات، صحبت کی طاقت اور ذہنی سکون کے اسباق پڑھے۔ اب وقت ہے کہ ہم ان تمام نظریات کو ایک عملی ڈھانچے میں ڈھالیں۔ یہ سفر زوال کی گہرائیوں کو سمجھنے سے شروع ہوتا ہے اور عروج کی بلندیوں پر ختم ہوتا ہے۔

1. زوال کی ہولناک انتہا: خودکشی کا عالمی و قومی منظر نامہ

جب کسی معاشرے سے امید ختم ہو جائے اور مادہ پرستی حد سے بڑھ جائے، تو انسان اپنی جان کو بوجھ سمجھنے لگتا ہے۔

عالمی اعداد و شمار (WHO کی روشنی میں):

سالانہ اموات: عالمی ادارہ صحت (WHO) کے مطابق دنیا بھر میں ہر سال 7 لاکھ سے زائد افراد خودکشی کرتے ہیں۔

کوشش بمقابلہ موت: خودکشی کی کوشش کرنے والوں کی تعداد جان گنوانے والوں سے 20 گنا زیادہ ہوتی ہے۔ یعنی اگر دنیا میں 7 لاکھ لوگ مرتے ہیں، تو ایک کروڑ 40 لاکھ سے زائد لوگ اس کی کوشش کرتے ہیں اور ناکام رہتے ہیں۔

نوجوان نسل: یہ 15 سے 29 سال کے نوجوانوں میں موت کی چوتھی بڑی وجہ ہے۔

عالمی کیس اسٹڈیز اور کامیاب حل:

امریکہ (USA): امریکہ میں سالانہ تقریباً 48,000 لوگ خودکشی کرتے ہیں۔

جب ہارورڈ اور سٹینفورڈ جیسی جامعات میں ذہنی دباؤ بڑھا، تو انہوں نے "Peer

"Support Groups" بنائے اور ذہنی صحت کے لیے مدد مانگنے کو ایک "بہادری کا کام" قرار دے کر نصاب کا حصہ بنایا۔

جاپان(Japan): جاپان میں ایک دور میں خودکشی کی شرح بہت زیادہ تھی۔ وہاں کی حکومت نے "Ikigai" (جینے کا مقصد) کے فلسفے کو لازمی قرار دیا اور ہر یونیورسٹی میں "تنہائی کے تدارک کے ماہرین" تعینات کیے، جس سے شرحِ اموات میں نمایاں کمی آئی۔

جامعات کا حال (کچھ تکلیف دہ حقائق):

لاہور یونیورسٹی (UOL)- جنوری 2021: بی ایس کے ایک طالب علم نے تعلیمی اخراج(Expulsion) کے خوف سے عمارت سے چھلانگ لگا دی۔

چانڈکا میڈیکل کالج، لاڑکانہ - 2019 اور 2021: نمرتا چندانی اور نوشین شاہ جیسے واقعات نے انتظامی رویوں اور ذہنی اذیت کے پردے چاک کیے۔

قائدِ اعظم یونیورسٹی، اسلام آباد - ستمبر 2023: پی ایچ ڈی اسکالر عمر جبار (تعلق: جنوبی پنجاب) نے ریسرچ میں تاخیر اور معاشی بوجھ تلے دب کر اپنی جان دے دی۔

2. کاؤنٹر بیانیہ: اسلام اور زندگی کا فلسفہ

موت کسی مسئلے کا حل نہیں، بلکہ ایک ابدی نقصان ہے۔ اسلام ہمیں سکھاتا ہے کہ:

ناامیدی کفر ہے: "اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو" (القرآن)۔

زندگی امانت ہے: تمہارا وجود تمہارے گریڈز یا بینک بیلنس سے بڑھ کر تمہارے خالق کی امانت ہے۔

تکلیف کا بدلہ: نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ مومن کو پہنچنے والی ایک کانٹے کی چبھن بھی اس کے گناہوں کا کفارہ بن جاتی ہے۔

3. حل اور عملی تجاویز: ایڈوانسڈ ایکشن پلان

الف: معاشی ذمہ داری (معاشی جہاد)

صرف نوکری تلاش نہ کریں، بلکہ ایکسپورٹ مائنڈسیٹ اپنائیں۔

ٹاسک: روزانہ 2 گھنٹے ایک عالمی ہنر (AI, Coding, eCommerce) پر لگائیں۔

ٹیم ورک: 3 دوست مل کر ایک "ڈیجیٹل ٹیم" بنائیں تاکہ آپ اکیلے بوجھ نہ اٹھائیں بلکہ مل کر معاشی استحکام لائیں۔

ب: سماجی و معاشرتی ذمہ داری (خدمتِ خلق)

اسلامی تعلیمات کے مطابق معاشرتی بہتری ہی اصل کامیابی ہے۔

شجرکاری (سنتِ نبوی): ہر نوجوان کا ہدف ہو کہ وہ سال میں کم از کم 50 پودے لگائے۔ پودا لگانا صدقہ جاریہ ہے۔

عیادت و ہمدردی: ہفتے میں ایک بار کسی بیمار کی عیادت کریں یا کسی پریشان حال انسان کی بات سنیں۔ یہ آپ کو شکر گزاری سکھاتا ہے۔

ٹیم ورک اور صفائی: اپنے محلے کے نوجوانوں کے ساتھ مل کر "صفائی کمیٹی" بنائیں اور ٹیم کی صورت میں کام کرنے کی عادت ڈالیں۔

4. میرا پاکستان، میری ذمہ داری: 3 سالہ روڈ میپ

سال اول: ذات کی تعمیر (Self-Construction)

ہدف: 12 شخصیت سازی کی کتابیں پڑھنا + ایک عالمی ہنر (Skill) میں بنیادی مہارت۔

اخلاقی ہدف: جھوٹ، وعدہ خلافی اور وقت ضائع کرنے سے مکمل چھٹکارا۔

سال دوم: خاندان اور ہنر (Family & Stability)

معاشی ہدف: اپنے ہنر سے ڈالرز میں پہلی کمائی کا آغاز + گھر میں تعلیمی لائبریری کا قیام۔

سماجی ہدف: اپنے محلے کے 5 نوجوانوں کو وہی ہنر سکھانا جو آپ نے سیکھا (ٹیم ورک کا آغاز)۔

سال سوم: معاشرہ اور ملک (Social Impact & Leadership)

معاشی ہدف: اپنے کام کو ایک باقاعدہ ٹیم یا چھوٹے بزنس کی شکل دینا تاکہ دوسروں کو روزگار مل سکے۔

قومی ہدف: محلے میں صفائی، شجرکاری یا غریب بچوں کی تعلیم کا ایک مستقل اور منظم نظام قائم کرنا۔

5. روزانہ کا آہنی عہد (Daily Iron Commitment)

میں سورج نکلنے سے پہلے بیدار ہو کر اپنے دن کا آغاز کروں گا۔

میں "اکیلا" نہیں بلکہ اپنی ٹیم کو ساتھ لے کر ترقی کروں گا۔

میں روزانہ کم از کم ایک پودے کی آبیاری کروں گا یا ایک پریشان حال انسان کی مدد کروں گا۔

میں اپنی کمائی کا ایک حصہ پاکستان کی معیشت کی مضبوطی اور صدقہ جاریہ کے لیے وقف کروں گا۔

مؤلف کا آخری پیغام:

آپ کی زندگی کا مقصد صرف پیٹ بھرنا نہیں، بلکہ ایک ایسی مثال بننا ہے جسے دیکھ کر دوسرے جینے کی تمنا کریں۔ زوال کا وقت ختم ہوا، اب عروج کا سفر آپ کے پہلے قدم کا منتظر ہے۔

عہد:

"میں بہانے نہیں، قدم اٹھاؤں گا۔ میں شکایت نہیں، شروعات کروں گا۔ ان شاءاللہ